

**ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
имени В.И. Вернадского»
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)**

**Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт:
тенденции, традиции, инновации**

**Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends,
traditions, innovations**

Сборник научных трудов
Collection of Scientific Works

Севастополь
Sevastopol
2020

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

Рекомендовано к печати Ученым Советом Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», протокол № 8 от 28.10.2020 г.

Коллектив авторов.

Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. – 416 с.

ISBN 978-5-6044947-8-3

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions, innovations : Collection of Scientific Works. – Simferopol: V.I. Vernadsky Crimean Federal University , 2020. – 416 p.

ISBN 978-5-6044947-8-3

В сборнике размещены статьи, обобщающие результаты научных исследований работников высших учебных заведений, школ, сотрудников государственных и региональных организаций и учреждений, занимающихся вопросами формирования здорового образа жизни, физической культурой, спортом.

Материалы сборника отпечатаны в редакции авторских оригиналов. Редакционная коллегия не всегда полностью разделяет точки зрения авторов, тем не менее, считает их интересными и поддерживает их начинания. В рукописи сборника сохранена авторская позиция каждого автора, внесенные изменения носят исключительно редакционный характер.

Сборник предназначен для учёных, специалистов, изучающих сферу физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов, обучающихся.

Техническая редакция: кандидат педагогических наук, доцент Терницкая С.В., кандидат биологических наук, доцент Бочкарева Т.И., кандидат медицинских наук Алтынбекова З.Б., кандидат педагогических наук Строщкова Н.Т., старший преподаватель Глобенко Р.Р., старший преподаватель Щекин Д.В.

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

© Севастопольский экономико-гуманитарный институт
(филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени
В. И. Вернадского», 2020

© Коллектив авторов, 2020

ISBN 978-5-6044947-8-3

Редакционная коллегия:

Лазицкая Наталья Фёдоровна

Директор Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», кандидат географических наук, доцент

Екимова Зульфия Залетдиновна

Заместитель директора по учебно-воспитательной и научной работе Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»

Терницкая Светлана Викторовна

Заведующий кафедрой физической культуры Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского» кандидат педагогических наук, доцент

СОДЕРЖАНИЕ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ РЕСУРСЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Архарова Л. И., Егорова О. Л. ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....	10
Вольский Д. И., Гузаревич И. М. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ НОГ И БРЮШНОГО ПРЕССА СТУДЕНТОВ 1 И 4 КУРСОВ	14
Демчук Т. С., Гурина Е. И. ТЕХНОЛОГИЯ КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	17
Евтропкина Д. С. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК 1 КУРСА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ЭЛЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «ФИТНЕС» (ОПЫТ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА).....	22
Киришин А. С., Бегидова Т. П. КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	26
Купцова В. Г., Чикенева И. В. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	30
Милашук Н. С. ТАНЕЦ КАК ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА.....	34
Милашук Н. С. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	38
Митусов В. В., Митусова Е. Д. ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	41
Митусова Е. Д., Погодина О. А. ИННОВАЦИОННАЯ ПРОГРАММА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.....	45
Моисейчик Э. А., Сидоревич П. Ф., Яглык В. И. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, СИДЯЧИМ ПОВЕДЕНИЕМ И СУБЪЕКТИВНЫМИ И ОБЪЕКТИВНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	49
Моисейчик Э. А., Софенко А. И., Зинкевич Г. Н. ЗДОРОВЬЕСОЗИДАНИЕ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.....	53
Полынский В.В. ПРИОБЩЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «БУДЬ ЗДОРОВ!».....	56
Свиридова Е. А. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЛУЖБ СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ.....	63
Соболева И. В., Строшкова Н. Т. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО РАННЕМУ ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ.....	66
Чикенева И. В., Купцова В. Г. МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОРБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....	70
Чингина Е. Н. ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»: РЕАЛИЗАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.....	74
Шляпникова В. В., Киселева Ж. И., Валетов М. Р. ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ	79

РЕСУРСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОВЗ...

Шукаева А. В. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, СОДЕЙСТВУЮЩАЯ ЭФФЕКТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	83
Якубовская И. А. ЗДОРОВЬЕ – СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ.....	85

ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Андрианов М. В. Станкевич А. Н. ФАКТОРЫ, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	90
Ахметшина Л. В. ИНТЕГРИРОВАННОЕ, ИНКЛЮЗИВНОЕ И ДОСТУПНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.....	93
Akhmetshina L.V. MULTINATIONAL EDUCATION.....	96
Бирюкова В. О., Димура И. Н. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....	100
Глухова Т. Г. ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	104
Кремнева В.И., Неповинных Л.А., Солодовник Е.М. РЕАЛИЗАЦИЯ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ».....	108
Купцова В. В., Грец Г. Н. «ФУТБОЛ В XXI ВЕКЕ. НАУКА И ПРАКТИКА»: ИТОГИ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ XXVII МЕЖДУНАРОДНОГО КОНГРЕССА (ГЕРМАНИЯ, КАРЛСРУЭ, ИНСТИТУТ СПОРТА И СПОРТИВНЫХ НАУК, 7-9.10. 2019).....	113
Передернина М. О., Ахметшина Л. В. ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У УЧАЩИХСЯ.....	116
Смотрова И. В. ВОПРОСЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ ЗАПАДНЫХ СТРАН.....	120
Терницкая С.В., Рябцев С.М. ПРОБЛЕМАТИКА МОДЕЛИРОВАНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	122

НАУЧНО-ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Горовой В. А., Митусова Е. Д. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СТРУКТУРЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ	127
Морозов Н. А., Чикенева И. В. НАУЧНО-ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ..	130
Tyurina E. A., Akhmetshina L. V. RECREATIONAL POTENTIAL OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN.....	134
Федосова А. А. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ, КАК СРЕДСТВО УВЕЛИЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА 2 КУРСА.....	137
Черникова С. Ф., Горобий А. Ю. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ЭФФЕКТЫ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ.....	142

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Aleksanyan Kristine ADAPTIVE DANCE AS A RECREATIONAL THERAPY FOR CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITY.....	146
Васильев В. А., Бегидова Т. П. ОСОБЕННОСТИ ДОКАЗАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА НА ПРИМЕРЕ МЕТОДА FITS.....	149
Гусинец Е. В., Левкова М. Г., Мисюра А. А. СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	152
Даленчук П. А., Горовой В. А. НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПЕЦИФИКИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ИХ ОРГАНИЗМА.....	157
Емец А. А., Бочкарёва Т. И. РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ПЕРЕКОСАМИ ТАЗА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	161
Королева И.В., Лебедева Е.Г., Деланьи Т.А. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	164
Корякина Е. А., Санникова А. С. О ТРАВМАТИЗМЕ В СПОРТЕ.....	167
Корякина Е. А., Санникова А. С. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.....	171
Маджаров А. П., Бондаренко К. К. АНАЛИЗ ИЗМЕНЧИВОСТИ СТРУКТУРЫ ДВИЖЕНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА В ГАНДБОЛЕ.....	175
Мануковская Т. В. ЭТИКА ОБЩЕНИЯ С ИНВАЛИДАМИ.....	179
Надргулов А. Р. МЕТОДИКА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ЛАБИЛЬНОСТИ МЫШЛЕНИЯ ХОККЕИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	182
Переславцев А. В., Холодов О. М. БОРЬБА С ДОПИНГОМ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ.....	185
Полевщиков М. М., Дорогова Ю. А. КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА УТОМЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА	188
Реутов С. С., Бочкарёва Т. И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ РАДИКУЛИТА У ЛЕТНОГО СОСТАВА	195
Самойлюк Т. А. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ НОРМ ГФОК РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....	198
Свяжина Н. В. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН 35-40 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ.....	204
Скидан А. А. ШЕЙПИНГ-ТРЕНИРОВКИ: СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	208
Соловьева Н. В. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД НАЧИНАЮЩИМ БИАТЛОНИСТАМ (НА ПРИМЕРЕ СШОР СКА ПЕТРОЗАВОДСКА).....	213
Степанова Н. П. ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ.....	216
Тихомиров П. Г., Терницкая С. В. ОСОБЕННОСТИ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕТНОГО СОСТАВА В ШТУРМОВОЙ АВИАЦИИ	220
Tyurina E. A., Akhmetshina L. V. RECREATIONAL POTENTIAL OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN.....	225
Федосова А. А. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ, КАК СРЕДСТВО УВЕЛИЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА 2 КУРСА.....	229
Холодов О. М., Ермаков И. А. ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ.....	233

Холодов О. М., Ермаков И. А. ПЛАВАНИЕ, КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	237
Холодов О. М., Журавлев П. А., Пищугин А. В., Смирнова Л. Н. ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ.....	242
Холодов О. М., Орлов С. В. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ.....	245
Холодов О. М., Орлов С. В. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	249
Черникова С. Ф., Горобий А. Ю. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ЭФФЕКТЫ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ.....	253
Чистякова В. А., Соколова И. Ю. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ КАК КОМПОНЕНТ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.....	256
Шопина М. П. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА КАК УСЛОВИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ.....	262
Шукевич Л. В., Зданевич А. А. ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИЦ 6–17 ЛЕТ.....	265

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕАЛИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Березняк В. А., Рябцев С. М. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА EMS ТРЕНИРОВОК ЕДИНОБОРЦЕВ ММА.....	268
Боровая В. А., БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВЫБОРА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ МЕТАТЕЛЬНИЦ КОПЬЯ.....	271
Волкова Ю. В., Строщкова Н. Т. ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ.....	275
Глебова М. Е., Строщкова Н. Т. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ В САМБО.....	277
Емельянова Ю. Н. ЗНАЧЕНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	280
Захаров А. В., Глобенко Р. Р. ПРИМЕНЕНИЕ БЛОЧНО-МОДУЛЬНОГО МЕТОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	284
Звагольская О. О., Сидорова А. А., Строщкова Н. Т. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	289
Киселев С. А., Строщкова Н. Т. ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ И ОБОРУДОВАНИЯ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ В ПОДГОТОВКЕ АРМРЕСЛЕРОВ.....	293
Климович Т. М., Саламонов Е. П. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ.....	300
Лашкевич С. В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ОСНОВНОГО И ДУБЛИРУЮЩЕГО СОСТАВА.....	304

Лебедева Е.Г., Депланьи Т.А. РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ	307
Лешкевич С. А., Липовая Н. Н., Потёмкина Е. И. ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.....	311
Малыхин М. Ю. Строщкова Н. Т. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГОРОДЕ СЕВАСТОПОЛЕ.....	313
Платошкина Е. Е., Фахрутдинова Г. Ж. К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ ЧИРЛИДИНГА В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИИ В СПОРТЕ.....	319
Примаченко П. В., Врублевский Е. П. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА В БАЗОВОМ МИКРОЦИКЛЕ.....	322
Примаченко П. В., Боровая В. А., Зиновенко К. А. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ.....	325
Тимченко Ю. Д., Дацкевич О. А., Ковалева Ю.А. ПРИМЕНЕНИЕ АЛЬТЕРНАТИВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ В РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	327
Шаров А. В., Ярошевич В. Г. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА КАК ФАКТОРЫ НАПРАВЛЕННОСТИ СПЕЦИФИЧНОСТИ ТРЕНИРОВКИ.....	331
Щёкин Д. В., Глобенко Р. Р. ПРИМЕНЕНИЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК ОДНОГО ИЗ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПАУЭЛИФТЕРОВ.....	335
Яковлев А. Н. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ С УЧЕТОМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ.....	338
Яковлев А. А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЮСШОР ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	343
Яшина И. А. ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	348

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Агафонова Е. И., Алтынбекова З. Б. РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМИ БРОНХИТАМИ.....	353
Адаманова С. Н., Алтынбекова З. Б. КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	358
Ахметшина Л. В. ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	363
Глобенко Р. Р. ЕЩЕ РАЗ О РОЛИ И ЗНАЧЕНИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	366
Головина А. С., Алтынбекова З. Б. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНВАЛИДОВ-КОЛЯСОЧНИКОВ СРЕДСТВАМИ	369

АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	
Головня С. В., Лим Е. А., Строшкова Н. Т. КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПАРА-КАРАТЕ.....	373
Грачева Н. В., Алтынбекова З. Б., Глобенко Р. Р. ДОЗИРОВАНИЕ ИНТЕРВАЛЬНЫХ АЭРОБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ ИБС СО СТАБИЛЬНОЙ СТЕНОКАРДИЕЙ НАПРЯЖЕНИЯ II ФУНКЦИОНАЛЬНОГО КЛАССА НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ	376
Заика Е. В., Титова Т. В., Дьяченко Ю. А. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИГРЫ БАДМИНТОН НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....	380
Катканова И. Н. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СТАНОВЛЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ИНВАЛИДОВ	382
Королёва М. А., Алтынбекова З. Б. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПРИ СПАСТИЧЕСКОЙ ФОРМЕ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА.....	286
Кудрявцева Н. С., Алтынбекова З. Б. КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ, СТРАДАЮЩИХ АРТРОЗОМ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ, СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ.....	390
Лукашова Г. Н., Глобенко Р. Р. ПСИХОГИМНАСТИКА, КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КТОП В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ.....	394
Лукашова Г. Н., Терницкая С. В. МЕТОДИКА МИОФАЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ВЕРТЕБРОНЕВРОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ.....	398
Шилов Д. В., Алтынбекова З. Б., Протопопов В.В. РЕАБИЛИТАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В МАССОВОМ СПОРТЕ.....	403

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ РЕСУРСЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УДК373.2

Архарова Людмила Ивановна

доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры педагогики и педагогического образования,
ФГБОУ ВО «РГУ имени С.А. Есенина»,
г. Рязань, РФ

Егорова Ольга Леонидовна

доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры педагогики и педагогического образования,
ФГБОУ ВО «РГУ имени С.А. Есенина»,
г. Рязань, РФ

ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. В статье раскрываются здоровьесберегающие технологии и система работы дошкольного учреждения по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольники, формирование, здоровьесберегающие технологии.

Arkharova L. I., Egorova O. L. Formation of a healthy lifestyle in preschool children in an educational institution, RSU named after S.A. Yesenina , Ryazan, Russian Federation

Annotation. The article is devoted to the problem of forming a healthy lifestyle in preschool children. The article reveals health-saving technologies and the system of work of a preschool institution for the formation of a healthy lifestyle in preschool children.

Keywords: preschoolers, formation, health-saving technologies.

Среди задач, решаемых в дошкольных образовательных учреждениях, на первом месте стоит задача по сохранению и укреплению здоровья воспитанников. Конечный результат будет определяться условиями, которые имеются и создаются в детском саду, профессионализмом педагогического коллектива и выстроенной педагогической системой работы. Знания о здоровом образе жизни необходимы в первую очередь тем людям, которые осуществляют развивающую, воспитательную и образовательную деятельность. Основу системы педагогической работы ДОУ по сохранению и укреплению здоровья дошкольников составляют «здоровьесберегающие технологии».

«Здоровьесберегающая технология» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития [1]. Здоровьесберегающие технологии, используемые в дошкольных образовательных учреждениях, относятся к инновационным технологиям. Но только в совокупности с уже используемыми и обеспечивавшими хорошие результаты методами и формами эти технологии позволяют поднять на новый уровень качество образовательного процесса.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой

мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Применение здоровьесберегающих технологий позволит решить следующие задачи:

- создать условия для ознакомления дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивировать детей на организацию своей деятельности по принципам ЗОЖ;
- сформировать устойчивые валеологические навыки и умения;
- сформировать полезные привычки и дать представление о привычках угрожающих здоровью и жизни человека;
- воспитать потребность в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- сформировать осознанную потребность в регулярных занятиях физической культурой и повышении двигательной активности;
- сформировать потребность в позитивном психологическом настрое на повседневную деятельность.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств и эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма и повышению его работоспособности. Закаливающие процедуры расширяют знания детей об организме в целом и о работе отдельных его органах. Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Из всего многообразия современных здоровьесберегающих технологий, с учетом возможностей детского сада, в формирующую работу нами были включены следующие элементы:

- контроль физического состояния;
- элементы закаливания (контрастные воздушные ванны, босохождение по массажным дорожкам, самомассаж и др.);
- развитие физических качеств и двигательной активности;
- воспитание привычки к повседневной физической активности;
- использование различного назначения гимнастик и функциональной музыки;
- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка.

Проведенный анализ проблемы формирования основ ЗОЖ у детей позволил сделать вывод о том, что успех решения проблемы на прямую зависит от участия семей

воспитанников в процессе формирования у детей привычки к здоровому образу жизни. Учитывая особенности психического развития дошкольников: овладение моделированием как центральной умственной способностью (Л.А. Венгер), формирование произвольного поведения (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин), перестраивания социальной ситуации в соотношение «ребенок – предмет – взрослый», вовлечение родителей в работу дошкольного учреждения, становится обязательным фактором. Нами составлен план работы с родителями по формированию у детей основ ЗОЖ.

Работа по плану начиналась с анкетирования родителей («О здоровье всерьез» и «Путь к здоровью, силе и бодрости») и проведения родительского собрания на тему «О здоровье всерьез». Анкетирование показало, что родители озабочены здоровьем своих детей, но при этом не ищут альтернативных лекарственным путей оздоровления детей. Основным средством закаливания многие родители считают – проветривание помещения. Половина семей воспитанников заявляет об организации в семье занятий спортом, но эти занятия носят сезонный характер. На собрании родители были проинформированы о предстоящей работе по формированию у детей основ здорового образа жизни. Перед родителями была поставлена задача «Способствовать закреплению у детей знаний о здоровом образе жизни дома». Для просвещения родителей в вопросах о ЗОЖ мы провели консультации по темам: «Путь к здоровью начинается в семье», «Режим дня – основа крепкого здоровья» и др. Ежедневно проводились индивидуальные беседы по просвещению родителей о современных здоровьесберегающих технологиях, о возможностях родителей по обеспечению здорового будущего детей и себя. Родителям предлагались рекомендации по изучению проблем в физическом развитии и здоровье детей. Родители были привлечены к участию в спортивном развлечении «За здоровьем в Спортландию».

Нами была проведена работа по реализации педагогического условия по включению специальной работы по формированию ЗОЖ у детей в режимные моменты. Она состояла не только в формировании представлений о ценности основ здорового образа жизни, но и в выработке привычки к ведению здорового образа жизни. С этой целью были проведены следующие мероприятия.

Утренняя гимнастика проходила в специальном, проветренном зале в спортивной обуви. Перед гимнастикой читалось стихотворение о пользе физических упражнений. Во время проведения утренних гимнастик дети быстро и с удовольствием запоминали стихотворения о пользе ЗОЖ. Картинки с правилами гигиены, напоминания воспитателей и самих детей способствовали закреплению навыка соблюдения личной гигиены. Сопровождение действий словами, описывающими порядок действий, способствовали прочному закреплению формируемых умений и навыков. При проведении обязательной образовательной деятельности проводились физкультурные паузы, пальчиковые и дыхательные гимнастики в течение 5 - 7 минут. Обязательным требованием для проведения деятельности по физическому развитию детей являлось наличие спортивной одежды и обуви, в том числе для проведения на свежем воздухе. После сна проводились гимнастики пробуждения с обязательными закаливающими процедурами.

Совместные действия сплачивали коллектив детей, развивали их волевые качества и мотивировали слабых и неуверенных в себе детей на выполнение процедур. После гимнастики пробуждения дети 2 – 3 раза перебегают из спальни в игровые комнаты, где предварительно было проведено проветривание. На последнем этапе закаливающих процедур, возвращаясь в спальню, дети проходят по массажным коврикам и около кроватей проводят сеанс самомассажа индивидуальными рукавицами. Одевшись, дети производят мытье рук по локоть и лица холодной водой.

Во второй половине дня проводились сюжетно-ролевые и дидактические игры. Дидактические игры способствовали развитию и закреплению формируемых умений и знаний. Положительный эмоциональный отклик у детей вызывали такие дидактические

игры: «Где живет витаминка?», «Дерево здоровья», «Угадай-ка», «Смотрюсь в тебя как в зеркало» и др. Самой удачной дидактической находкой, на наш взгляд, является дидактическая игра «Дерево Здоровья». В содержание игры входит макет дерева и наборы предметов определенного назначения. Сначала дерево можно использовать для закрепления знаний о продуктах питания. Затем дети получают представления о полезных и вредных привычках, и расширяют свои знания о физкультуре и спорте. На завершающем этапе формирования основ ЗОЖ дети, используя «Дерево Здоровья», обобщали представления о компонентах и принципах ЗОЖ. Дидактические игры «Съедобное – несъедобное», «Найди предмет», «Угадай-ка», «Приготовь блюдо» настолько понравились детям, что они играли в них самостоятельно.

Две обзорные беседы были проведены в начале и при завершении работы по формированию основ ЗОЖ. Первая беседа позволила выявить, что у детей недостаточно знаний о вредных и полезных продуктах, о вредных и полезных привычках, они не знают о том, как становятся спортсменами, мало гуляют с родителями и «мамы забывают почистить детям утром зубки». Вторая обзорная беседа обобщила и закрепила сформированные представления о принципах и правилах ведения здорового образа жизни. Короткие беседы проводились во время режимных моментов для пояснения действий, ситуативные и после прочтения сказок. Такие беседы, как «Наши зубы», «Микробы и вирусы», «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья», «Носовой платок», «Здоровье и болезнь», «Навыки здоровья», «Личная гигиена» помогли детям осознать необходимость проведения гигиенических процедур. С удовольствием участвовали в закаливающих мероприятиях. Такие занятия, как «Мой организм», «Вода в жизни человека», «Путешествие к Айболиту», «Внутренняя «кухня» человека», «Физическое здоровье. Сон – лучшее лекарство», «Закаливание», «Расти здоровым», «Правила личной гигиены» способствовали формированию у детей обобщенных представлений об организме человека, его зависимости от окружающих условий жизни и соблюдения человеком определенных правил и норм. Особый интерес у детей вызвали занятия об организме человека, как он устроен и, что ему необходимо для жизни. Ребята очень внимательно разглядывали плакаты с изображением внутренних органов, задавали много вопросов. Но некоторые дети до объяснений воспитателя смогли ответить на вопросы своих друзей. Так, например, Аня М. рассказала о том, что чтобы сердце хорошо работало, ее бабушка каждый вечер гуляет на улице в любую погоду – «потому что ходьба укрепляет сердце». А Ваня Т. рассказал, что его старший брат может долго не дышать и лучше всех нырял на речке в воду. Одно из-за занятий, «Семейные традиции», было посвящено организации здорового образа жизни в семьях воспитанников. В ходе предварительной работы мы выяснили, в каких семьях ведется здоровый образ жизни, и подготовили с Машей К. и Ильей Д. короткие рассказы о том, как в их семьях проводят выходные. С помощью вопросов были обобщены воспоминания детей о том, как чаще всего они проводят выходные с родителями. В заключение занятия дети нарисовали рисунки о том, как они хотят провести выходные. Рисунки дети подарили родителям после спортивного развлечения «За здоровьем в Спортландию». В продолжение занятия «Семейные традиции» было проведено занятие на тему «Игры во дворе». Занятие проводилось с использованием интерактивного оборудования. Воспитанники были ознакомлены с различными подвижными играми, в которые играли их бабушки, дедушки, мамы и папы. На представленных слайдах дети увидели такие игры, как «Классики» и их разновидности – на асфальте, с мячом, со скакалкой, с резинкой, а также «Ручеек», «Третий – лишний», «Вышибалы», «Лапта» и др. Ребята узнали, что их родители почти все свое время проводили на улице со своими друзьями. У детей возник интерес к новым играм и желание научиться в них играть. Данные занятия способствовали упорядочению имеющихся у детей обрывочных знаний и представлений о принципах ЗОЖ.

Разработанный нами комплекс педагогических мероприятий по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста имеет определенные достоинства. Основное его достоинство в том, что формирование основ ЗОЖ проходит в игровой форме и вызывает положительный, эмоциональный отклик у детей. Общая ритмичность действий: последовательность режимных процессов и стихотворный ритм запоминания действий; ежедневное проведение; эмоциональное предвосхищение; коллективное выполнение – все это можно смело отнести к достоинству педагогического комплекса. Недостатков у этого комплекса два, но очень существенных: короткий период времени для осуществления и низкая заинтересованность родителей.

Список использованных источников

1. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт.-сост. М.Р. Югова. – Волгоград: Учитель. – 137 с.
2. Здоровый дошкольник: социально – оздоровительные технологии XXI век./ Сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008.

УДК378.016:796

Вольский Дмитрий Иванович

преподаватель кафедры физической культуры
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина
г. Брест, Республика Беларусь

Гузаревич Иван Михайлович

преподаватель кафедры физической культуры
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина
г. Брест, Республика Беларусь

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ НОГ И БРЮШНОГО ПРЕССА СТУДЕНТОВ 1 И 4 КУРСОВ

Анотация. Проведенное исследование показало различие в проявлении специальной силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса у студентов I и 4 курсов юридического и географического факультета. Результаты позволят определить лимитирующие звенья в физическом развитии студентов разного профиля и скорректировать промежуточные цели и текущие педагогические задачи, реализация которых будет способствовать оптимизации учебного процесса на основе индивидуально-дифференцированного подхода, и тем самым повышению эффективности вузовского физического воспитания. Физическое воспитание в высших учебных заведениях приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов.

Ключевые слова. Специальная силовая выносливость, среднее арифметическое (\bar{x}); стандартное среднеквадратическое отклонение (σ); среднестатистическая ошибка (m); t-критерий Стьюдента (для независимых выборок).

Volski D.I., Huzarevich I.M. teacher, department of Physical Education, Brest State University named after A.S. Pushkin Brest, Republic of Belarus.

Annotation. Physical education in higher education institutions becomes an effective formative factor in the directed application of tools and methods in accordance with the individual data of physical development and physical fitness of students. The study showed a difference in the manifestation of special strength endurance of the leg and abdominal muscles in students of the I and 4 courses of the faculty of law and geography. The results will allow to determine the limiting

links in the physical development of students of different profiles and adjust milestones and current pedagogical tasks, which will contribute to the optimization of educational process on the basis of the individually-differentiated approach, and thereby improve the efficiency of University physical education.

Keywords. Special power endurance, arithmetic mean; standard deviation; statistical error; Student t-test (for independent samples).

Процесс физического воспитания в высших учебных заведениях организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Одним из важнейших физических качеств, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей является специальная выносливость. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Специальная силовая выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Силовая выносливость зависит от переносимости нервной системой и двигательным аппаратом многократных повторений натуживания, вызывающего прекращение кровотока в нагруженных мышцах и кислородное голодание мозга [1, 2, 3].

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др. [4, 5].

Экспериментальное исследование проводилось на базе кафедры физической культуры УО «БрГУ им. А.С. Пушкина». В исследовании принимали участие юноши и девушки основного отделения I и 4 курса юридического и географического факультетов в количестве $n=58$ человек. Для определения уровня развития специальной силовой выносливости были взяты тесты - «Лечь–сесть», и «Поднимание и опускание прямых ног».

Данные контрольные испытания, соответствуют требованиям спортивной метрологии (надежность и валидность) и широко распространены в практике физического воспитания и спорта. Применяются как в средних общеобразовательных заведениях, так и в высших. Поднимание туловища – эффективное физическое упражнение, развивающее не только группы мышц пресса, также и пояснично-подвздошную мышцу, прямую мышцу бедра, портняжную мышцу.

Анализ полученных результатов проводился с использованием методов математической статистики с вычислением: среднего арифметического (\bar{x}); дисперсии (σ^2); стандартного среднеквадратического отклонения (σ); среднестатистических ошибок (m); t-критерия Стьюдента (для независимых выборок). Протокол, подсчета и оценка результатов тестирования в нашей работе представляет собой запись результатов проведенного теста.

Анализ уровня развития силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса, представленный в таблице 1, студентов (юноши) I курса юридического и географического факультета, позволил нам выявить ряд статистических достоверных различий ($P<0,05=2,02$ и $P<0,01=2,70$) между результатами тестового задания: «Лечь–сесть» (силовая выносливость – $t=2,13$).

Таблица 1

Характеристика уровня специальной силовой выносливости студентов-юношей I курса юридического и географического факультета

Показатели	Факультет						t-критерий Стьюдента
	Юридический ф-т			Географический ф-т			
	\bar{x}	σ	$\pm m$	\bar{x}	σ	$\pm m$	
1	2	3	4	5	6	7	8

Продолжение таблицы

Тест «Лечь–сесть» (кол-во раз за 1 мин)	44,67	5,85	1,22	41,07	6,03	1,17	2,13
Поднимание и опускание прямых ног (кол-во раз за 1 мин)	30,26	4,16	0,87	32,14	4,31	0,91	1,49

Таблица 2

Характеристика уровня специальной силовой выносливости студенток–девушки I курса юридического и географического факультета

Показатели	Факультет						t-критерий Стьюдента
	Юридический ф-т			Географический ф-т			
	х	σ	± m	х	σ	± m	
1	2	3	4	5	6	7	8
Тест «Лечь–сесть» (кол-во раз за 1 мин)	33,08	3,4	0,67	34,21	3,31	0,72	1,15
Поднимание и опускание прямых ног (кол-во раз за 1 мин)	15,62	2,76	0,54	13,52	2,36	0,51	2,83

Также как видно из таблицы 2, анализ уровня развития специальной силовой выносливости у студенток I курса юридического и географического факультета, позволили нам установить ряд статистических существенных различий ($P < 0,05 = 2,02$ и $P < 0,01 = 2,70$) между показателями контрольных испытаний: «поднимание и опускание прямых ног» (силовая выносливость – $t = 2,83$).

В ходе сравнительного анализа уровня силовой выносливости студентов (юноши) IV курса юридического и географического факультета, представленных в таблице 3, нами были выявлены ряд статистических достоверных различий ($P < 0,05 = 2,02$ и $P < 0,01 = 2,70$) между результатами тестового задания: «поднимание и опускание прямых ног» (силовая выносливость – $t = 2,05$),

Таблица 3

Характеристика уровня специальной силовой выносливости студентов-юношей IV курса юридического и географического факультетов

Показатели	Факультет						t-критерий Стьюдент
	Юридический ф-т			Географический ф-т			
	х	σ	± m	х	σ	± m	
1	2	3	4	5	6	7	8
Тест «Лечь–сесть» (кол-во раз за 1 мин)	44,8	6,79	1,75	45,21	6,52	1,79	0,16
Поднимание и опускание прямых ног (кол-во раз за 1 мин)	28,2	4,16	1,07	31,39	4,25	1,13	2,08

Как видно из таблицы 4, сравнительный анализ уровня специальной силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса и у студенток (девушки) IV курса юридического и географического факультета, позволил нам выявить ряд статистических достоверных различий ($P < 0,05 = 2,02$ и $P < 0,01 = 2,70$) между показателями тестового задания: «Лечь–сесть» (силовая выносливость – $t = 2,12$).

Таблица 4

**Характеристика уровня специальной силовой выносливости студентов-девушек
IV курса юридического и географического факультетов**

Показатели	Факультет						t-критерий Стьюдента
	Юридический ф-т			Географический ф-т			
	x	σ	$\pm m$	x	σ	$\pm m$	
1	2	3	4	5	6	7	8
Тест «Лечь–сесть»	34,2	3,64	0,81	36,72	3,38	0,87	2,12
Поднимание и опускание прямых ног	14,9	2,81	0,63	14,46	2,89	0,64	0,49

Результаты сравнительного анализа контрольных испытаний позволили нам установить, что уровень специальной выносливости девушек I и 4 курсов географического факультета выше, и носят статистически достоверные различия в сравнении с результатами показанными девушками юридического факультета, что дает основания говорить о разном уровне развития силовой выносливости (силовая выносливость – $t=2,31$, $t=2.12$).

Также анализ результатов сравнительного анализа контрольных испытаний позволили нам установить, что уровень специальной выносливости юношей I и 4 курсов юридического и географического факультета, носят статистически достоверные различия, что дает основания говорить об разном уровне специальной силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса.

Сравнивая средние результаты выполнения тестов обнаружены более высокие показатели у юношей юридического факультета, и девушек географического факультета.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Городилин, С.К. Основы общей теории физической культуры: учеб. пособие / С.К. Городилин. – Гродно: Гродненский гос. ун-т имени Я. Купалы, 1996. – 244 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Кряж, В.Н. Физическая подготовленность учащихся и студентов/ В. Н. Кряж, З. Кряж // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. Т. 1. – М., 1998. – С. 292-293.

УДК 796.08:796.011.3–057.875

Демчук Татьяна Сергеевна,
доцент, кандидат педагогических наук,
завкафедрой физической культуры

Гурина Екатерина Игоревна
старший преподаватель кафедры физической культуры,
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь

**ТЕХНОЛОГИЯ КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые теоретические аспекты технологии командообразования как инновационной технологии в физическом воспитании студентов. Раскрываются основные особенности использования на занятиях по физической культуре со студентами.

Ключевые слова: технология командообразования, тимбилдинг, физическое воспитание, студенты.

Demchuk T.S., Gurina E.I. Team technology in the system of physical education of student youth «Brest State A.S. Pushkin University», Republic of Belarus

Abstract. The article discusses some theoretical aspects of team building technology as an innovative technology in the physical education of students. The main features of the use in physical education classes with students are revealed.

Keywords: team building technology, team building, physical education, students.

Развитие высшей школы в современных условиях сопровождается интенсификацией интеллектуального труда обучающихся, возрастанием разнообразного информационного потока, интенсивным введением информационно-коммуникативных технологий в образовательный процесс, социально-экономическим воздействием на многие стороны студенческой жизни.

Сегодня невозможно представить образовательный процесс в вузе без внедрения инновационных технологий, которые позволяют реализовать основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, ориентировать учебный процесс на реализацию потенциальных возможностей человека, готовить обучающихся к практическому применению полученных знаний и умений как в жизнедеятельности, так и в будущей профессиональной деятельности [1, 2].

По мнению многих авторов, применение инновационных технологий в области физической культуры и спорта положительно влияет на результативность образовательного процесса, стимулирует активную мыслительную и творческую деятельность студентов, сохраняет и укрепляет здоровье субъектов образовательного процесса [2, 3].

Несмотря на большое количество публикаций, посвященных вопросам инновационных технологий в физической культуре и спорте, в научно-методической литературе недостаточно представлено материала по использованию технологии командообразования [3].

Анализ литературы позволил нам констатировать, что во многих источниках встречается достаточно распространенное и тождественное понятию «технология командообразования» понятие «технология тимбилдинг».

Американская технология *teambuilding* в развитых странах Европы, начинает свой отсчет с начала 90-х годов XX века. В России и далее в Беларуси, она начала постепенно внедряться несколько позже и, в первую очередь, с целью тренинга различного вида команд, чаще – производственных и управленческих коллективов.

Эта технология позволяет в игровой динамичной форме обучить людей навыкам работы в команде, общению и принятию соответствующих решений. В области физической культуры и спорта «тимбилдинг» – это спектр разнообразных упражнений и заданий, каждое из которых может быть успешно выполнено только командой с использованием спортивных игр, эстафет и соревнований. Каждое из заданий требует определенного вида командного взаимодействия: интеллектуального, физического, психологического, или разнообразного их сочетания. Любое упражнение предназначено для отработки одного или нескольких элементов командного взаимодействия, которое отличается от повседневных обязанностей, порождает интерес и нестандартные формы личного поведения и взаимодействия студентов.

Основным приоритетом использования тимбилдинга является формирование доверия, сплоченности и возможность диагностировать способность обучающихся ориентироваться на интересы команды и даже в тех ситуациях, когда личные интересы противоположны

командным. Исследователи концепции тимбилдинга говорят о следующих ключевых результатах его использования: построение доверия; развитие инициативы в команде; развитие командного взаимодействия; развитие навыков решения проблем и конфликтов и принятия решений; развитие лидерства; развитие позитивного отношения к принятию риска; рост самооценки; рост сплоченности и командного духа [4].

Сравнительный анализ понятий «технология командообразования» и «тимбилдинг» позволяет рассматривать их как тождественные понятия.

В современной литературе «технология командообразования» определяется, в частности А.Г. Грецовым, как совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, направленных на создание и повышения эффективности работы команды [5].

Технология командообразования имеет ряд особенностей, которые позволяют ее отнести к инновационным технологиям и учитывать при организации физического воспитания студентов.

Во-первых, активное взаимодействие участников образовательного процесса, которое предполагает, что в процессе решения общих для них задач, влияя один на другого, дополняют друг друга, успешно решают поставленные задачи. При этом педагог выступает фасилитатором, помощником, уступая при этом место активности обучающихся.

Во-вторых, использование технологии командообразования предполагает следующую логику учебной деятельности: мотивация – формирование нового опыта – его осмысление через применение – рефлексия.

В-третьих, предполагает обязательную работу в малых группах на основе кооперации и сотрудничества.

В-четвертых, основана на игровых формах, при которых проявляется активность учащихся, осуществляется аккумуляция и передача социального опыта, создаются условия для более полной самореализации личности обучающихся.

Технология командообразования основана на личностно-ориентированном подходе обучения и воспитания, который предполагает развитие способности студента к творческой самореализации, учитывающий интересы и потребности обучающихся в области физической культуры и спорта, уровень физической и функциональной подготовленности.

При организации физического воспитания студентов технология командообразования реализуется следующими принципами:

– принципы индивидуализации и творческой направленности образовательного процесса, где обучающиеся имеет возможность самостоятельно придумать новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и на наличии мотива, побуждающего к творческой деятельности в создании различных двигательных ситуаций, в решении тех или иных двигательных задач;

– принцип личностно-ориентированного взаимодействия предполагает тесное взаимодействие педагога и обучающегося в командных мероприятиях, проявление со стороны педагога уважения к личности, интересам и выбору каждого студента, доброжелательное внимание к нему;

– принцип последовательности является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса совершенствования физических качеств и определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному».

Технология командообразования, используемая в образовательном процессе по физической культуре, в силу своих особенностей успешно формируют физические качества (выносливость, быстрота, ловкость и др.) и специальные профессиональные качества

(коммуникативность, эмоциональная устойчивость, активная стратегия поведения, рефлексия, конкурентоспособность и мобильность) [6].

На основе анализа психолого-педагогической литературы технология командообразования рассматривается как педагогическая технология локального уровня и определяется как совокупность интерактивных методов, приемов, форм организации физического воспитания студентов, обеспечивающих формирование новых двигательных умений навыков, мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой, развитие психофизических способностей обучающихся и сплочение коллектива.

В основу разработки нашей технологии командообразования положен метод круговой тренировки, который рассматривается как самостоятельная организационно-методическая форма учебного занятия, и включает в себя ряд частных методов, таких как, метод вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный методы.

Суть метода круговой тренировки состоит в выполнении по кругу специально подобранных упражнений последовательного воздействия на все основные мышечные группы. Одной из важных задач преподавателя физической культуры является разработка специальных комплексов, направленных на развитие определенных физических качеств и выработка алгоритмического предписания для их выполнения. Это требует от преподавателя умения организовывать и управлять самостоятельной деятельностью студентов на занятиях по физической культуре.

Отличительной чертой метода вариативного (переменного) упражнения является направленное изменение воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет прямого изменения параметров движений (скорости, темпа, длительности и т. д.), сменой способа выполнения действий, путем варьирования интервалов отдыха и внешних условий, дополнительных отягощений и т. д. При помощи варьирования форм и условий действий для обучающихся предъявляются требования к динамичности усвоенных навыков, что способствует расширению диапазона регулирования движений, образованию отлаженных двигательных действий, совершенствованию самих навыков.

Для использования технологии командообразования на открытых площадках, нами был обобщен опыт лучших тимбилдинговых компаний и разработан отдельный комплекс упражнений «Веревочный курс», состоящий в основном из «низкого» комплекса упражнений.

Низкие упражнения получили свое название благодаря небольшой (до двух метров) высоте над землей. Низкие упражнения «Веревочного Курса» отлично подходят для отработки командных навыков и являются основой любого «Веревочного тренинга» [7].

Низкие упражнения включают задания, в которых препятствие преодолевается одновременно всей командой. Так, в упражнении «Паутина» связанными находятся несколько человек, воду на «Бармане» передает вся команда одновременно, «Водопровод» удерживается несколькими парами.

Приведем примеры некоторых упражнений комплекса «Веревочный курс».

1. Упражнение «Вертикальная паутина». Участникам команды необходимо перебраться с одной стороны паутины на другую, пролезая через ячейки паутины, не касаясь их. Каждую ячейку можно задействовать только один раз. Возврат на стартовую сторону участников, перешедших на другую сторону паутины, запрещен. В случае касания даже одним участником паутины вся команда возвращается на стартовую сторону и начинает сначала. Разрешено с финишной стороны для приема участника в ячейку, в которую проходит этот участник, протягивать руки, не касаясь паутины.

2. Упражнение «Горизонтальная паутина». Переправиться из пункта А в пункт Б, сквозь ячейки паутины поддерживая физический контакт друг с другом (связаны ноги, держаться за руки). Правила: запрещается касаться нитей паутины любыми частями тела, одеждой, волосами и пр.; запрещается прыгать через паутину, передавать участников,

использовать подручные средства. Дополнительные условия: выполнение в полном молчании; ограничение по времени выполнения; ограничение по количеству попыток; вторая паутина натягивается над первой на высоте плеч; провести 1-го или 2-х человек с закрытыми глазами.

3. Упражнение «Клетка». Внутри высокой клетки (натянута веревкой между 3-4 деревьями) лежит мяч. Задача команды при помощи палок достать мяч через верхнее отверстие клетки. В случае касания мяча клетки команда выполняет задание с начала.

Игровой метод, используемый в технологии командообразования, является эффективным методом воспитания физических качеств, 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.

Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно развиты физически и функционально подготовлены в предлагаемых для состязания упражнениях.

Технология командообразования, реализуемая на занятиях по физической культуре со студентами непрофильных специальностей представляет собой четыре комплекса упражнений («Упражнения тимбилдинга», «Веревоочный курс», «Игровой тимбилдинг», «Соревновательный тимбилдинг») включающие 45 командообразующих заданий, подобранных в определенном порядке и позволяющих компоновать их в мини-комплексы исходя из целей и задач конкретного занятия (развитие умений и навыков, физических качеств).

На каждом учебном занятии нами использовался мини-комплекс упражнений в зависимости от уровня сложности их выполнения, времени, затрачиваемом на их выполнение и условий проведения занятий (в условиях спортивного зала или на открытой площадке (улице)). Мини-комплексы состоят из 3-4-х упражнений и выполняются в основной части учебного занятия в течение 15-20 минут. В каждом мини-комплексе наши упражнения дают возможность взаимодействовать всем членам команды, самостоятельно выбирать пути решения поставленной задачи, приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки.

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 3-4 «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые располагаются в зале или на спортивной площадке по кругу либо похожим образом, так чтобы путь через них образовывал замкнутый контур.

Технология командообразования играет позитивную роль в укреплении здоровья, развитии физических качеств; повышает интерес студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе; влияет на мотивационный аспект к систематическим занятиям спортом и ведению активного образа жизни; способствует воспитанию у студенческой молодежи чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целенаправленности; внимания и скорости мышления; совершенствования способности руководить своими эмоциями и др.

Технология командообразования будет полезна в работе преподавателей физической культуры, для социальных работников и преподавателей учебных заведений (школ, лицеев, колледжей, вузов), а также работников организаций, осуществляющих досуг молодежи и населения среднего возраста.

Список использованных источников

1. Раимбекова, Г. К. Современные инновационные технологии в школьном образовании / Г.К. Раимбекова // Проблемы и перспективы развития образования : материалы VIII междунар. науч. конф., Краснодар, 3 фев. 2016

/ Краснодар: Новация. – 2016. – С.179–183.

2. Сагдиева, И. Т. Инновационная деятельность в образовательной организации: региональный опыт / И.Т. Сагдиева // Инновации в образовании. – 2016. – № 2. – С. 70–79.

3. Бледнова, В.Н. Интерактивные технологии формирования компетенций средствами физической культуры / В.Н. Бледнова, В.В. Трунин, Б.А. Михайлов // Труды СПбГУКиИ : сб.науч.ст. / СПбГИК. – СПб, 2013. – С 449-451.

4. Исхакова, М. Г. Тимбилдинг: раскрытие ресурсов организации и личности / М.Г.Исхакова. – СПб.: Речь, 2010. – 256с.

5. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды: Учебное пособие / Грецов А.Г. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44с.

6. Марчук, С.А. Спортивно-игровой метод в психофизической подготовке студентов железнодорожного вуза / С.А. Марчук // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С 250.

7. Савинов, Д.В. Веревоочный Курс: от простого к сложному. Эффективные инструменты работы с персоналом / Д.В. Савинов [и др.]. – Киев : Факт, 2007. – 176с.

УДК 378

Евтропкина Дина Сергеевна,
старший преподаватель кафедры физической культуры,
Петрозаводский государственный университет
г. Петрозаводск, РФ

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК 1 КУРСА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ЭЛЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «ФИТНЕС» (ОПЫТ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА)

Аннотация: В 2016-2017 в Петрозаводском Государственном Университете (ПетрГУ) была внедрена система организации учебного процесса по физическому воспитанию по элективным направлениям с учетом требований ФГОС ВО 3+. Предварительное анкетирование студентов 1 курса позволило определиться с предпочтениями обучающихся. Одним из популярных направлений студентами была выбрана элективная дисциплина «Фитнес» [3, с. 140]. В процессе работы по улучшению качества преподавания дисциплины, с использованием нестандартных и новых видов фитнес технологий, использовались данные результаты исследования показателей функциональных проб дыхательной и сердечно-сосудистой систем для повышения функционального состояния организма студенток. Результатом исследования стал анализ влияния занятий на функциональное состояние организма студенток 1 курса вуза по дисциплине «Физическая культура и спорт» элективной направленности «Фитнес». Анализу проведенных функциональных проб занимающихся осознанно выбранным направлением электива «Фитнес» и посвящена данная статья.

Ключевые слова: ФГОС, учебный процесс, элективное направление, элективная дисциплина, фитнес, физическая культура, физическое воспитание, студенты, функциональные пробы, функциональное состояние, ПетрГУ.

Evtropkova Dina Sergeevna, The assessment of the functional state of the first-year students of the department of “physical education and sport” with the elective course “fitness” (the PSU experience) Senior Lecturer, Department of Physical Education, Petrozavodsk State University

Annotation: in 2016-2017 in Petrozavodsk State University (PSU) a new organisational system of the educational process of the physical education of the elective courses considering the

Federative State Educational requirements “VO 3+” was introduced. Preliminary questionnaire helped to decide upon the preferences of the first-year students. “Fitness” as an elective discipline was chosen as the most popular one. During the process of working on the discipline teaching improvement with the use of new types of fitness technologies, for the development of the first-year students’ functional state of the organisms, we are supposed to use the data from the research results: indexes of the functional tests of breathing and heart systems. The analysis of the impact of the physical activities on the organisms of the first-year students of the department of physical training with the elective course “fitness” are the results of the research. This article is devoted to the functional tests analysis of the students, who are aware of studying this course.

Key words: FSES (federal state education standard), educational process, elective course, fitness, physical training, PSU (Petrozavodsk state university)

Фитнес, как спортивная специализация элективного выбора в ПетрГУ, на протяжении уже 4 лет является одним из наиболее популярных направлений среди девушек. Количество желающих заниматься на данном элективе ежегодно растет и на данный момент (2019/2020 уч. год) составляет более 350 человек (17 учебных групп) [1, с. 5]. Занятия фитнесом помогают повышению функционального состояния организма и его функциональной подготовленности и работоспособности, в том числе с использованием нестандартных и новых видов фитнес технологий. Функциональная подготовленность характеризует состояние основных систем жизнеобеспечения организма, их работоспособность. К наиболее информативным величинам, исследование которых представляет наименьшие трудности, относятся частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД), время задержки дыхания [2, с. 245]. Функциональное состояние – комплекс показателей, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе. При исследовании функционального состояния организма, занимающегося физическими упражнениями, наиболее важны изменения систем кровообращения и дыхания, именно они имеют основное значение о допустимых параметрах физической нагрузки, от них во многом зависит уровень физической работоспособности [2, с. 167].

Цель данного исследования – изучить функциональное состояние обучающихся 1 курса элективного направления «Фитнес», с использованием четырех не сложных, но значимых функциональных проб. Далее использовать результаты исследования в работе по улучшению качества преподавания дисциплины, повышению функционального состояния организма студенток с использованием нестандартных и новых видов фитнес технологий. В этой связи, был проведен анализ функционального состояния студенток 1 курса, выбравших данное элективное направление впервые и отзанимавшихся в группе данного электива в течение одного семестра.

Анализ функционального состояния студенток 1 курса, выбравших элективное направление «Фитнес» был оценен с помощью четырех функциональных проб. Для оценки состояния дыхательной системы и в целях самоконтроля использовались функциональные пробы с задержкой дыхания, такие как проба Генча и проба Штанге. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы были использованы ортостатическая проба и проба с приседаниями.

Мы оценили данные среди студенток 1 курса, занимающихся на элективном направлении «Фитнес». В исследовании функционального состояния приняли участие 20 девушек одной группы данного элективного направления 1 курса ПетрГУ. Студенты 1 курса выбрали данный электив впервые и занимались ровно один семестр.

Проба Генча основана на произвольной задержке дыхания на выдохе, проводится в положении сидя. Предварительно выполняя глубокие: вдох, выдох, вдох. Затем следует спокойный выдох и задержка дыхания с зажатым пальцами носом. Результат – 25-30 с –

норма. Если время задержки дыхания на выдохе меньше 25 с, то функциональные возможности дыхательной системы низкие.

Проба Генча показала следующие результаты: 12 человек из 20 имеют результат «норма», что составляет 60% от общего числа тестируемых, 8 человек – это 40% выше нормы, и ни одного человека нет с низким показателем (рисунок 1).

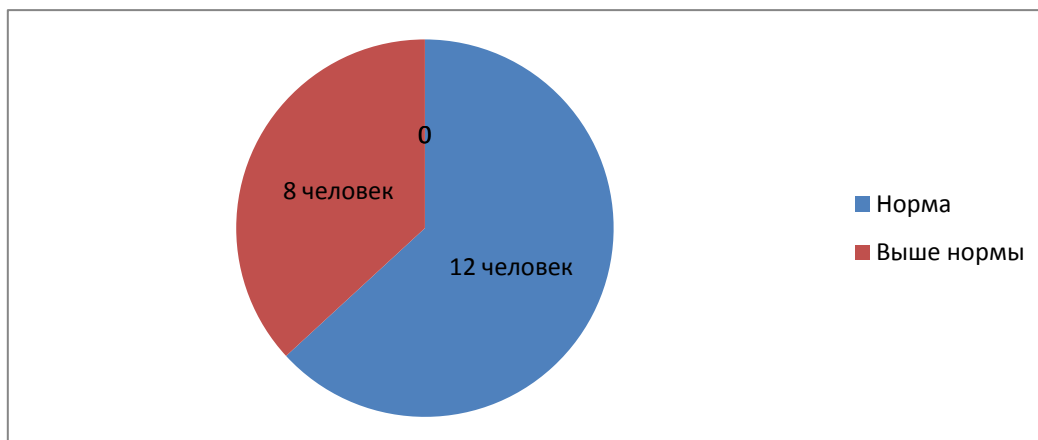


Рисунок 1 – результаты пробы Генча

Проба Штанге осуществляется с задержкой дыхания на вдохе. Дыхание задерживается на полном вдохе, который выполняется после трех вдохов-выдохов на 3/4 глубины полного вдоха. Результат – 45-55 с – норма. Если время задержки дыхания на вдохе меньше 45 с, то функциональные возможности дыхательной системы низкие.

Так выполнив, пробу Штанге 8 человек из 20 имеют результат «норма», что составляет 40 % от общего числа тестируемых. 9 человек – это 45% показатель выше нормы и лишь 15% это 3 человека от общего числа тестируемых показатель ниже нормы (рисунок 2).



Рисунок 2 – результаты пробы Штанге

Ортоstaticкая проба позволяет оценить деятельность сердечно-сосудистой системы. Утром, проснувшись, спокойно полежать 2 – 3 минуты, затем измерить частоту сердечных сокращений и встать. Через 1 –2 минуты вновь измерить пульс, теперь в положении стоя. У хорошо тренированного человека разница колеблется в пределах 6 – 8 ударов в минуту. Чем выше разница, тем ниже тренированность. Оценка ортоstaticкой пробы: результат (кол-во уд. в мин) – менее 10 – отлично, менее 15 – хорошо, менее 20 – удовлетворительно, более 20 – неудовлетворительно.

Выполненная ортоstaticкая проба показала следующие результаты: 10 человек из 20 имеют отличный результат, что составляет 50 % от общего числа тестируемых. 8 человек

– это 40% от общего числа хороший и лишь 10% – это 2 человека от общего числа удовлетворительный результат. Неудовлетворительные результаты отсутствуют (рисунок 3).



Рисунок 3 – результаты ортостатической пробы

Таблица 1

Проба с приседаниями. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Тесты	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
ЧСС в покое после 3 мин. отдыха в положении сидя, уд./мин	ж	<71	71-78	79-87	88-94	>94
	м	<66	66-73	74-82	83-89	>89
20 приседаний за 30 с, %	ж	<36	36-55	56-75	76-95	>95
	м	<36	36-55	56-75	76-95	>95
Восстановление пульса после нагрузки, уд./мин	ж	<2	2-4	5-7	8-10	>10
	м	<2	2-4	5-7	8-10	>10

Таким образом, выполнив, пробу с приседаниями 7 человек из 20 имеют отличный результат, что составляет 35% от общего числа тестируемых, так же результат хорошо имеют 35% – это 7 человек. 20% тестируемых имеет удовлетворительный результат, что составляет 4 человека и 10% – это 2 человека из 20 неудовлетворительный результат (рисунок 4).



Рисунок 4 – результаты пробы с приседаниями

Таким образом, проанализировав все выполненные функциональные пробы можно говорить, что наилучших результатов студентки добились при выполнении проб для оценки состояния дыхательной системы. По высоким значениям пробы Генча, а также, результатам пробы Штанге не сильно отличающиеся от значений по пробы Генча. Это значит, что функциональные возможности дыхательной системы, занимающихся студентов на элективной дисциплине «Фитнес», развита отлично. Что касается оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, то ситуация такова, что 10 человек имеет отличные результаты по ортостатической пробе, и еще меньше всего 7 человек по пробе с приседаниями имеет отличный результат. В целом состояние сердечно-сосудистой системы хорошее, но ниже показателей оценки дыхательной системы. Это говорит о том, что сердечно-сосудистая система большинства обучающихся по элективу «Фитнес» менее развита, чем дыхательная, что требует коррекции привычного образа жизни обучающегося, подбора как общих, так и индивидуальных дополнительных комплексов по элективному направлению «Фитнес», в том числе с использованием нестандартных и новых видов фитнес технологий.

Список использованных источников

1. Использование нестандартного оборудования на занятиях по фитнесу // учебно-метод. электронное пособие для обучающихся по всем направлениям подготовки [Электронный ресурс] / Д.С. Евтропкина, А.С. Кариаули. – Петрозаводск: ПетрГУ, 2020 – 43 с.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2011. – 348 с.
3. Переход на элективную физическую культуру по направлению «Фитнес», опыт ПетрГУ, Соловьева Н. В., Евтропкина Д. С. В сборнике: Инновационные технологии в науке и образовании. Сборник статей VI Международной научно-практической конференции : в 2 частях. 2017. С. 140-142.

УДК 371.71

Кирюшин Александр Сергеевич,
магистрант

Бегидова Тамара Павловна,
профессор, кандидат педагогических наук,
профессор кафедры теории и методики гимнастики и
адаптивной физической культуры,
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»
г. Воронеж, РФ

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические основы здоровьесберегающих технологий и здоровьесформирующих ресурсов для создания максимально комфортных условий сохранения, укрепления и развития личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса. Анализируются основные понятия, характеризующие образовательную среду, как основу здорового образа жизни участников образовательного процесса.

Ключевые слова: здоровьесформирующие образовательные технологии, здоровьесберегающие технологии, образовательная среда, культура здоровья, учащиеся,

воспитание, формирование.

Kiryushin A. S. undergraduate Begidova T. P., KEY CONCEPTS OF A HEALTHY LIFESTYLE. FSBEI of HE "Voronezh State Institute of Physical Culture" Voronezh, Russian Federation

Annotation. This article discusses the theoretical foundations of health-saving technologies and health-forming resources to create the most comfortable conditions for the preservation, strengthening and development of personal and physical health of all subjects of the educational process. The basic concepts that characterize the educational environment as the basis of a healthy lifestyle of participants in the educational process are analyzed.

Key words: health-forming educational technologies, health-saving technologies, educational environment, health culture, students, upbringing, formation.

Образовательная среда – система вероятностей, предоставляющая обучающемуся важный (избыточный) комплекс ресурсов (информационных, предметно-пространственных, человеческих, деятельностных) для изучения и его личностно-профессионального становления. Чертами образовательной среды профессиональной образовательной организации можно управлять, насыщая ее профессиональным контекстом, повышая уровень открытости, актуальности, согласованности, положительной впечатлительности. Значимый элемент образовательной среды – информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), внедрение которых позволяет реализовать концепцию «обучение как коммуникация» (в том числе, на основе метода телекоммуникационных проектов), задействовать внешние информационные ресурсы, повысить уровень мотивации обучающихся.

Здоровьеформирующие образовательные технологии – это совокупность форм и способов организации обучения без вреда для здоровья учащихся.

Здоровьеформирующие образовательные технологии, как вид любой педагогической технологии, по аспекту ее влияния на здоровье учащегося и педагога, показывает, как при ее реализации решается задача сбережения здоровья основных субъектов образовательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии можно распознавать как сертификат защищенности здоровья и совокупность основ, способов и методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

При внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, предполагающих множество педагогических, психологических и медицинских действий, нацеленных на защиту и сохранение здоровья обучающихся, формирование у них ценностного отношения к своему здоровью, осуществляется организация здоровьесберегающей образовательной среды [3, с. 25; 5, с. 122; 7, с. 5].

Здоровьесберегающие технологии включают комфортные условия обучения ученика в школе (отсутствие стресса, адекватность):

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соотношение учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый и правильно санкционированный двигательный режим.

Образовательная среда и применение здоровьесберегающих образовательных технологий создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья субъектов образования (учащихся, педагогов и др.) [1, с. 144; 4, с. 228]. Организация здорового образа жизни (ЗОЖ) требует разработки в общеобразовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды.

Образовательная среда – это комплексные критерии обучения, воспитания и социализации личности учащегося, на которые влияют факторы и условия социальной

среды. То есть, образовательная среда считается системно сбалансированным сочетанием внутренних и внешних (по отношению к образованию) факторов и условий, значимо влияющих на образование, оказывающих на него положительное влияние на принципах прямой и обратной связи.

Жизненно важными для учащегося потребностями являются потребности в двигательной активности, в соблюдении рационального режима дня, чередования работы и отдыха, правильного питания, оптимальных параметров физических факторов внешней среды в пирамиде потребностей [8, с. 400; 9, с. 98; 10, с. 192]. Это биологические (физиологические) нужды, которые должны быть удовлетворены в первую очередь. Выше в этой пирамиде размещаются потребности в безопасности, любви и признании, которые значимы всегда и для всех, и также должны удовлетворяться в ходе образовательной деятельности. В общеобразовательном учреждении необходимо создавать условия для удовлетворения специфических возрастных базовых потребностей учащегося [7, с. 44]. Исходя из нужд учащегося, можно обозначить свойства образовательной среды, важные для сохранения его здоровья [1, с. 77; 2, с. 114]:

- общая организация учебного процесса (учебный проект, расписание занятий, длительность уроков и перемен и т. д.);
- технологии обучения;
- манера взаимодействия членов образовательного процесса;
- двигательный режим учащихся;
- санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания;
- медицинское обслуживание и оздоровительные процедуры в течение учебного дня;
- правильное питание.

Метод введения здоровьесберегающей педагогики может быть представлен следующими положениями [9, с. 29]:

- понимание трудностей при негативном влиянии образовательной организации на здоровье учащихся и необходимости неотложного решения данной проблемы;
- признание педагогами образовательного учреждения собственной солидарной ответственности за самочувствие и здоровье учащихся;
- усвоение важных здоровьесберегающих технологий (обретение компетенции);
- внедрение приобретенных на основе существующих способностей знаний, умений и навыков в практику в тесном взаимодействии всех сторон друг с другом, с медперсоналом, с обучающимися и их родителями.

Здоровьесберегающие технологии выполняют следующие функции:

обучающая – достижение предметных, метапредметных результатов опираясь на образовательную среду, ее предметные нюансы, освоение универсальных учебных действий через практическое взаимодействие с технологиями среды, использование электронных образовательных ресурсов;

социокультурная – формирование субкультуры учащихся, восприятия ими нравственно-этических ценностей, социальной морали в контексте с образовательной средой;

социально-правовая – социализация учащихся, формирование правосознания, становление их информационно-правовой культуры путем самостоятельного погружения в образовательную среду;

развивающая – умственное и духовное развитие учащихся на основе образовательного взаимодействия, предоставления возможностей саморазвития посредством классификации собственных отношений с образовательной средой, формирования собственной образовательной среды;

воспитательная – воспитание гражданина, патриота, психологически устойчивой личности, устанавливающей толерантные отношения с социумом и средой на основе

становления психических межличностных качеств в образовательной среде;

просветительская – формирование знаний и представлений о жизнедеятельности общества, принципах, перспективах и тенденциях его развития на основе познавательных ресурсов образовательной среды;

мировоззренческая – становление миропонимания во всеохватывающем единстве мироощущения, мировосприятия, мировоззрения и мироосмысления, в том числе, формирование передового информационного миропонимания на основе становления знаний о мире и обществе, практического навыка взаимодействия с образовательной средой;

управленческая – прямое влияние на организацию и управление процессом образования на основе требований и критериев качества образовательной среды.

Условиями и аспектами эффективной образовательной среды как интегрального понятия являются следующие положения:

– любой возраст обучаемого отвечает за конкретные психологические новообразования;

– обучение организовано на базе основной деятельности;

– всесторонне продуманы и реализуются связи с другими видами деятельности;

– в методическом обеспечении образовательного процесса имеется система разработок, гарантирующих достижение качественного становления психических новообразований, которые позволяют выполнить его верную диагностику.

Здоровьесберегающие педагогические технологии обязаны гарантировать становление природных потенциалов учащегося: его интеллектуального развития, моральных, волевых и эстетических качеств, необходимости в деятельности, овладении навыками общения с людьми, природой, искусством. Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс позволяет учащимся благополучно адаптироваться к образовательной и социальной среде, раскрывать собственные креативные возможности, а педагогу - эффективно проводить профилактику асоциального поведения путем формирования здоровьесберегающей образовательной среды. Таким образом, современная концепция здорового образа жизни определяет его как осмысленное, в собственной надобности, систематическое выполнение правил укрепления и сохранения индивидуального и социального здоровья.

Элементами здорового образа жизни считаются: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; познания о влиянии окружающей среды на здоровье; безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, отказ от курения, употребления наркотиков, алкоголя; соответствующее физиологическим особенностям каждого конкретного человека питание; информированность о качестве употребляемых продуктов; активная жизнь с учётом возрастных и функциональных особенностей индивида; соблюдение правил собственной и общественной гигиены; владение навыками оказания первой помощи; закаливание.

Таким образом, формирование у учащегося здорового образа жизни требует создания в общеобразовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды при поддержке здоровьесберегающих технологий.

При этом, одним из ключевых пунктов здорового образа жизни является применение ежедневной, адекватной физическому и функциональному состоянию организма, физической нагрузки.

Список использованных источников

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова. – М.: МГОУ, 2000. – 320 с.
2. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р. М. Баевский // Вестн. АМН СССР, 1989. – №8. – 178 с.
3. Горелова Т.И. Здоровьесберегающие условия в процессе повышения квалификации

- учителя в учреждениях дополнительного профессионального образования / Т.И. Горелова, Н.О. Герьянская // Системы оценки качества образования в условиях инновационных процессов: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (24–25 марта 2009 г.) – Новосибирск: Изд-во НИПКПРО, 2009. – С. 348-355
4. Клестова О.А. Готовность педагогов к осуществлению здоровьесберегающего образовательного процесса как показатель качества образования / О.А. Клестова // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2009. – №4 (137). – 165 с.
 5. Лаптев А.П. Здоровый образ жизни / А.П. Лаптев // Теория и практика физич. культуры. – 2007. – № 4. – 322 с.
 6. Попова Н.В. Здоровье и здоровый образ жизни как ценности молодых работников промышленного предприятия / Н.В. Попова // Глобализм и гуманизм. Международный день философии ЮНЕСКО в Кузбассе – 2007. - Сб. науч. ст. по материалам Международной конференции. (15 ноября 2007 г., Кузбасс) / науч. ред. В. И. Красиков. – Кемерово: ООО «ИНТ», 2007. – 118 с.
 7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.:АРКТИ, 2005. – 125 с.
 8. Соловьева Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы ее реализации / Н.И. Соловьева // ЭКО. – 2004. - № 17. – 450 с.
 9. Сомов Д.С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза: дис....докт. пед.наук / Д.С. Сомов. – М., 2007. – 399 с.
 10. Яковлева Т.В. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации / Т.В. Яковлева. – под ред. Т.В. Яковлевой, В.Ю. Альбицкого. – М.: М – Студио, 2011. – 216 с.

УДК 796.015:373.3

Купцова Валентина Григорьевна,
доцент, кандидат педагогических наук,
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург
Чикенева Ирина Валерьевна,
доцент, кандидат биологических наук,
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»,
г. Оренбург, РФ

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Необходимость модернизации образования, возрастающие социальные и личностные требования к качеству образования определяют актуальность разработки и использования новых образовательных технологий, а также адаптацию к современным условиям уже апробированных технологий. К таковым можно отнести образовательные фитнес-технологии. На практике фитнес-технологии и другие нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности, обладающие значительным потенциалом в обеспечении физического воспитания детей младшего школьного возраста, используются недостаточно в образовательном процессе. Учитывая особенности воспитания физических качеств и потенциал средств физической культуры целесообразно усовершенствовать, разнообразить школьные уроки.

Ключевые слова: образовательные фитнес-технологии, физкультурно-спортивная деятельность, двигательная активность, ловкость, координационные способности, здоровьесбережение.

Kuptsova V.G., Chikeneva I.V. Children's fitness as a means of training dexterity in primary school students

Annotation. The need for modernization of education, the increasing social and personal requirements for the quality of education determine the relevance of the development and use of new educational technologies, as well as the adaptation to modern conditions of already proven technologies. These include educational fitness technology. In practice, fitness technologies and other non-traditional types of physical culture and sports activities, which have significant potential in providing physical education for children of primary school age, are not used enough in the educational process. Given the characteristics of the education of physical qualities and the potential of physical education, it is advisable to improve and diversify school lessons.

Key words: educational fitness technologies, physical culture and sports activities, physical activity, dexterity, coordination abilities, health conservation.

Учебная практика показала, что для воспитания физических качеств и ловкости младших школьников недостаточно средств программного материала по физической культуре. Это определило поиск возможных средств, методов и методических приемов повышения показателей воспитания ловкости у младших школьников на занятиях физической культуры. В настоящее время признается возрастание роли двигательной активности в развитии человека. Возникновение и развитие различных направлений в фитнесе стало одним из признаков осознания значения занятий физическими упражнениями (фитнесом) с целью сохранения здоровья, формирования активной жизненной позиции.

Необходимость модернизации образования, возрастающие социальные и личностные требования к качеству образования определяют актуальность разработки новых образовательных технологий, а также адаптацию к современным условиям уже апробированных технологий. К таковым можно отнести образовательные фитнес-технологии. Потребность в организации непрерывного образования отражена в Национальной доктрине образования Российской Федерации (РФ) до 2025 г., в Федеральном законе «Об образовании в РФ», отмечается необходимость создания условий здоровьесбережения учащихся. Необходимо отметить, что средства физической культуры, нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности, фитнес-технологии, обладающие большим потенциалом в обеспечении физического воспитания, в школьной практике используются недостаточно эффективно [3, с. 160].

Фитнес – технологии позволяют достичь оптимального физического развития и двигательной активности, снизить уровень тревожности, активно воздействовать на формирование комплекса качеств необходимых в социуме. Фитнес является реальной основой целенаправленной активизации образовательных возможностей ребенка, его творческих способностей, а также основой преодоления трудностей и психологических барьеров, возникающих в процессе общения и учебной деятельности. Включение ребенка в социальную среду требует установления связей с ней, выполнения тех требований, что предъявляются к нему другими детьми и взрослыми. Процесс адаптации к среде связан с повышением активности личности, с формированием новых личностных качеств [5, с. 13].

Самые разнообразные факторы социальной и биологической жизни человека реализуются через двигательную деятельность. Природа заложила необходимость двигательной активности в режиме жизнедеятельности человека. Потребность человека в двигательной активности в значительной мере определяется наследственными, генетическими признаками, существует оптимальный диапазон, необходимый для нормального функционирования организма, для его роста и сохранения здоровья.

Средства фитнеса позволяют расширить двигательную базу ребенка, его общий кругозор, культуру движения, воспитывать стиль выполнения, физические качества, двигательные умения и навыки. Элементы фитнеса обновляют содержание урока, повышают интерес учащихся к практической направленности занятий, позволяют поддерживать хорошее физическое и эмоциональное состояние, способствуют формированию эстетического вкуса, что повышает возможность улучшать физические качества ребенка, и целенаправленно использовать его двигательную активность. Учитывая, что в младшем школьном возрасте формируется характер человека, следовательно, такие занятия способствуют развитию положительных черт личности. Большой диапазон средств, разнообразие, их доступность соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детского организма. Упражнения доступны для любой конституции тела, что важно учитывать в работе с детьми, данный подбор средств позволяет участвовать в двигательной деятельности всем детям. Возрастные особенности младших школьников позволяют эффективно воспитывать гибкость, быстроту, координационные способности и воздействовать на воспитание ловкости.

В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста образовательные фитнес-технологии рассматриваются как способ организации физкультурно-спортивной деятельности, который обладает значительным потенциалом в обеспечении физического воспитания детей 7-9 лет.

«Детский фитнес – это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения» [2, с. 157].

Программы тренировок детей младшего школьного возраста включают в себя элементы хореографии, аэробику, азы единоборств, танцы, элементы акробатики, элементы с предметами: скакалки, мячи и другие. Популярными среди детей и подростков остаются командные взаимодействия, игровые задания, игры с элементами различных видов спорта (футбол, баскетбол).

Способности к выполнению движений, связанные с проявлением ловкости, обеспечиваются сложным взаимодействием центральных механизмов управления движением. Данное физическое качество у детей далеко не совершенно, целенаправленные движения требуют усилий. Наряду с рабочими движениями имеет место много лишних, ненужных движений нижними конечностями примечательна перекрестно-рецепторная иннервация.

В младшем школьном возрасте заканчивается формирование отделов головного мозга, их работа направлена на управления движениями, что позволяет выполнять сложные по координации действия, тем самым воспитывается ловкость и координационные способности.

Определяющее воздействие на проявление ловкости оказывает двигательный опыт ребенка: чем большим запасом двигательных умений и навыков он владеет, тем выше его уровень ловкости.

Ловкость и координационные способности необходимы в каждой жизненной ситуации, в повседневной жизни и в трудовой деятельности. Значительную долю в занятиях физкультурой, должны составлять движения разной направленности, преимущественно на все мышечные группы, обеспечивающие развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.

Систематическое выполнение упражнений обеспечивает высокий анализ пространственной точности движений. По мере развития изменяется способность дифференцировать темп, мышечные усилия, заметно улучшается координация. В 7-летнем возрасте «высшая» нервная деятельность достигает высокой степени развития, заканчивается

рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Функциональные показатели нервной системы далеки от совершенства. К 6-7 годам у ребенка развивается способность к дифференцировке 2-3 признаков из группы внешне сходных явлений, что позволяет усложнять двигательные действия и выполнять более сложные по структуре и содержанию движения.

Рассматривая ловкость как способность быстро и целесообразно решать двигательные задачи, возникающие неожиданно, как высшую ступень способности координировать свои движения, можно воздействовать на технику исполнения элементов, упражнений. Чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт, и тем быстрее он овладеет новыми упражнениями [1, с.37].

Ловкость необходима в подвижных и спортивных играх, в упражнениях с предметами, связанных с проявлением быстроты, и в других действиях. В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движение с учетом его пространственных, временных и силовых характеристик. Основной чертой ловкости является способность к ощущению и восприятию собственных движений в конкретных условиях. Чем чаще меняются условия, тем чаще происходит переключение с одного движения на другое, данное качество является комплексным и универсальным.

Следует учесть, что среди специалистов нет единого мнения в том, сколько существует координационных способностей. По мнению В.И. Ляха, данное качество характеризуется как: – способность к сохранению статического и динамического равновесия, устойчивость позы в различных положениях тела; – способность согласованно выполнять различные движения отдельными частями тела; – способность к реакции двигательного действия; – способность дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения; – способность к ориентированию в пространстве, т. е. умение своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении [1, с. 18].

Базовой основой для воспитания ловкости является представление о структуре движения, его пространственно-временных характеристиках, технике выполнения. Правильно организованное педагогическое воздействие оказывает положительное влияние на работоспособность, умственное, психофизическое развитие и здоровье ребёнка. Физические качества позволяют быстро осваивать и совершенствовать технику новых движений, чувствовать и владеть телом.

Для воспитания ловкости необходимо включать сложные упражнения, связанные с проявлением ловкости и координации, и условиям их выполнения. К методическим приемам при воспитании данного качества можно отнести: систематичность выполнения упражнений с применением необычных исходных положений; скорости и способа выполнения; быстрая смена различных положений; изменение скорости или темпа движения, использование различных спортивных и иных (флажки, платки) предметов. Следует использовать упражнения баланса с сохранением равновесия и ориентацией в пространстве. Важно воспитывать умение быстро определять, своевременно изменять положение тела (оценки пространственных условий действия) и осуществлять движения в нужном направлении. Основным подходом при обучении, является систематическое выполнение заданий, с возрастающими требованиями к скорости, точности ориентирования в пространстве [4, с. 28].

Уровень развития ловкости у младших школьников определяется их способностью к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела в различных двигательных действиях.

В процессе обучения, упражнения на ловкость будут целесообразны при их правильном исполнении, в соответствии с предложенными условиями: изменение скорости, амплитуды, силы мышечного напряжения, исходных и конечных положений тела. От

занятия к занятию должна возрастать координационная сложность, объем, включение звеньев в двигательную работу, такой подход позволит перестраивать и быстро принимать целесообразные действия в меняющихся условиях.

В ходе занятия для поддержания устойчивого внимания необходимо обеспечить высокую эмоциональность разучиваемого материала, умело использовать словесные методы поощрения и оценки действий ребенка. Устойчивый интерес к упражнению возникает в момент, когда первые шаги к успеху будут положительно подкреплены учителем. Успешность обучения сложным движениям определяется методикой. Важно научить ребенка анализировать и сопоставлять свои действия с требованиями учителя, тренера. Свойственное 6-7 летним детям конкретно-образное мышление должно учитываться преимущественно на этапах начального обучения сложным действиям. Качественный показ, наглядность, эмоциональность, систематичность делает обучение более успешным. Образование новых навыков тесно связано с навыками и отдельными их элементами, которые уже были сформированы ранее по механизму временных связей и стали звеньями двигательного стереотипа. Они переносятся автоматически, что облегчает в практике, обучение новым движениям. При оформлении того или иного двигательного навыка важно выяснить его прочность, устойчивость и длительность сохранения. Такая информация позволит правильно строить педагогический процесс.

Использование в структуре физкультурных (игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения) методов обучения, комплекса средств фитнес-технологий позволят эффективно решать задачи воспитания, совершенствования физических качеств младших школьников.

Список использованных источников

1. Болотин А.Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической культуре и спорту: дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04 / Александр Эдуардович Болотин; – СПб., 2001. – 287 с.
2. Колбасова И.В. Детский Фитнес / И.В. Колбасова // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. – 2008. – 261 с.
3. Купцова В.Г. Терминология как основа профессиональной компетентности педагога физической культуры в ВУЗе / В.Г. Купцова, И.В. Чикенева // Ценностный потенциал образования в формировании личности: методология и прикладные основания: сборник статей к Международной научно-практической конференции (19-20 октября, 2018 г.). – Оренбург, 2018. - С. 160-164.
4. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ.культуры / В.П. Филин; – М.: ФиС, 1987. – 127 с.
5. Филиппова С.О. Понятие «Фитнесс-технология» и его отличие от понятий «методика», «программа», «система» / С.О. Филиппова // Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России: сб. матер, науч.-практ. конф. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – С. 11-23.

УДК 796

Милашук Наталья Степановна.

магистр педагогических наук,

преподаватель кафедры физической культуры,

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,

г. Брест, РБ

ТАНЕЦ КАК ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Аннотация. Танец всегда был популярен во многих странах, однако только профессиональные танцоры с точностью могут сказать, что это колоссальная физическая нагрузка. Мало кто из студенческой молодежи задумывается о том, что танец способен не только развивать различные физические качества, но и благотворно влияет на весь организм в целом. Танцевать можно везде, одному, с партнёров или в компании и этот способ физической нагрузки не требует специального оборудования. Ритм музыки способен как поднимать настроение, так и расслаблять не только психологически, но и физически. С уверенностью можно сказать, что танец в любом возрасте несёт только положительные моменты в различных аспектах. Танец – это здоровье души и тела.

Ключевые слова. Танец, искусство, здоровье, ритм, нагрузка, тренировка, физические качества, музыка, лечение, профилактика, гармония.

Milashuk N.S. Dance as an exercise. UO "Brest State A.S. Pushkin University", Brest, Belarus

Annotation. Dance has always been popular in many countries, but only professional dancers can accurately say that this is a tremendous physical activity. Few students think that dance can not only develop various physical qualities, but also have a beneficial effect on the whole organism. You can dance everywhere, alone, from partners or in a company, and this method of physical activity does not require special equipment. The rhythm of music can both lift the mood and relax not only psychologically, but also physically. We can say with confidence that dance at any age carries only positive aspects in various aspects. Dance is the health of mind and body.

Keywords. Dance, art, health, rhythm, load, training, physical qualities, music, treatment, prevention, harmony.

Физическое воспитание считается одним из ключевых моментов в обеспечении высокой жизненной работоспособности людей. Без регулярных, систематических и специально организованных физических упражнений человек не в состоянии достичь нужного уровня физической подготовленности, который будет способствовать поддержанию его здоровья, и обеспечивать полноценную жизнь.

Танец – это искусство пластичных и ритмичных движений тела; ряд таких движений, исполняемых в собственном темпе и ритме в такт музыке, а также музыкальное произведение в ритме и стиле таких движений [1].

Танцевальные па происходят от основных форм движений самого человека – ходьбы, бега, прыжков, подпрыгиваний, скачков, скольжений, поворотов и раскачиваний.

Танцы – это не только развлечение, как считает большинство людей, но и хорошая физическая нагрузка. Как физическая нагрузка танцы имеют следующие плюсы:

1. Позволяют тренировать не только все группы мышц, но и развивать выносливость и координацию, улучшать функции сердца, сосудов, легких, суставов и других органов и систем.

2. Танцевать можно всем, вне зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Нужно лишь выбрать подходящий именно вам вид танцев.

3. Танцевать можно везде. По своему оздоровительному воздействию на организм танцы сравнимы с лыжным спортом или, например, велоспортом, но для того, чтобы покататься на лыжах, нужен, как минимум, снег и сами лыжи, а для велоспорта – велосипед. Заниматься танцами же можно, не выходя из дома, тем самым создавая определенную физическую нагрузку на свой организм.

4. Танец – это кардионагрузка. Происходит тренированность сердца. Ритм ускоряется, организм насыщается кислородом, сердечно-сосудистая система укрепляется. Танец как кардионагрузка поможет нормализовать давление, снизить количество плохого холестерина, улучшить сон и общее самочувствие.

5. Танцы позволяют похудеть и привести свое тело в порядок. Занятия танцами помогают интенсивно сжигать жиры и лишние калории, особенно если чередовать танцы с силовыми тренировками.

6. Можно самостоятельно дозировать свою нагрузку, выбирать направление танцев, переходить от простого к сложному.

7. Занятия танцами улучшают состояние нервной системы.

Оздоровительный эффект танцев безграничен. Они способствуют снятию мышечных зажимов, профилактике гипертрофии мышц и артрита, снижению риска отложения солей в организме, мышечный корсет становится более подтянутым и крепким, сохраняется упругость межпозвоночных дисков, исправлению плоскостопий и искривления позвоночника, выработке красивой осанки и грациозности, улучшению циркуляции крови, снабжению тканей и клеток организма кислородом, повышению мышечного тонуса, укреплению суставов.

Под воздействием танцев повышается выносливость человека, укрепляется сердечно-сосудистая (предотвращение венозных застоев) и пищеварительная система (происходит массаж внутренних органов, нормализуется работа кишечника, улучшается цвета лица, препятствует накоплению шлаков в организме), развивается дыхательная система (увеличивается объем легких, происходит профилактика астмы), в целом, улучшается и налаживается работа всех органов и систем.

Растяжка в заключительной части занятия снимает мышечное напряжение, развивает гибкость, приводит дыхание в норму, тонизирует и укрепляет все группы мышц.

Нельзя не отметить и положительное влияние танцев на эмоциональное состояние человека.

Занимаясь под ритмичную и приятную музыку, мышцы расслабляются, в кровь начинают поступать эндорфины – гормоны счастья, следовательно, у человека поднимается настроение. Люди, которые занимаются танцами в группах, заводят новые знакомства; они более раскрепощенные, просты в общении. Танцуя, человек обретает гармонию со своим телом, ощущает легкость и душевный подъем, забывает свои страхи и тревожность. Учеными доказан тот факт, что танцы являются отличной профилактикой и способом лечения депрессии и стрессов [2].

Существует много разных направлений танцев: современные, бальные, народные, спортивные, эстрадные, уличные и многие другие. Все это является в первую очередь физической нагрузкой. Разные стили танца оказывают большое влияние на гибкость, силу, координацию, уровень выносливости и эмоциональное благополучие человека.

Спортивные танцы – это довольно сложно координационный вид спорта, развивает такие качества как физическая сила, гибкость и координация, выносливость – каждый танец необходимо исполнять на протяжении 1,5– 2,15 минуты. Занятие спортивными танцами дает значительную спортивно-физическую нагрузку. Систематическая тренировка движений разной направленности благоприятно сказывается на физическом самочувствии учащихся. В результате регулярных занятий танцами создается мышечный корсет, исправляются недостатки осанки. При исполнении латиноамериканских танцев в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов.

Хип-хоп – энергичное и весьма энергозатратное танцевальное направление, в котором преобладают движения, обращенные вниз, расслабленные полусогнутые колени и корпус тела, находящийся в низкой посадке. Данный вид танцев позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат, скорректировать лёгкую сутулость и сформировать пропорциональную фигуру, хорошо прорабатывает мышцы ног, рук и плечевого пояса, улучшает мелкую моторику.

Рок-н-ролл – занятия данным видом танцев помогает избавиться от регулярных простудных заболеваний, облегчают течение астмы. Занятия рок-н-роллом способны убрать чувство неудовлетворенности самим собой.

Танец живота – является более щадящим видом физической активности, т.е. колени, голени и ступни не подвергаются чрезмерной нагрузке и перенапряжению. В этом танце прорабатываются такие мышцы, которые трудно задействовать в ходе обычных упражнений. Такая физическая нагрузка способствует здоровому протеканию беременности и облегчает роды. Также способствует улучшению самочувствия, циркуляции крови.

Латиноамериканские танцы – это такие направления, как ча-ча-ча, румба, самба, пасодобль, джайв, бачата, сальса, танго и многие другие. Основная особенность данного вида танцев — это постоянная работа мышц бёдер при зафиксированном положении спины и пружинящий шаг. Это приводит к тому, что основная нагрузка приходится на мышцы плеч, поясницы и ног. Также это направление помогает улучшить сердечный ритм и кровообращение.

Зумба – это фитнес-программа для похудения. Позволяет проработать практически все группы мышц, при этом, не изматывая человека однотипными упражнениями и движениями.

Балет – классический пример кардиотренировки. За час занятий балетом вы потеряете около 500 ккал. При этом во время интенсивных занятий балетом вы не сможете нарастить нежелательные мышцы, увеличивая объем тела. Тренировочный процесс построен таким образом, что вы будете терять лишние килограммы и жировую прослойку. Сами мышцы станут более сухими и подтянутыми.

Джаз, чечетка улучшают координацию движений, способствуют развитию чувства ритма; занятия фламенко позволят привести в порядок мышцы плеч, предплечий и рук.

Ирландские танцы улучшают осанку, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют мышцы ног. Степ-танец развивает равновесие и координацию, тренирует сердце и оздоравливает суставы.

Стрип-данс улучшает подвижность суставов, тренирует мышцы всего тела, а также способствует сжиганию калорий, т.е. похудению.

Танец – это физическая активность, которая способствует развитию силы и гибкости, обеспечивает здоровье и нормальное развитие организма.

Недостаток движений, если он небольшой приводит к приостановке или снижению роста дееспособности организма. Полное отсутствие физической нагрузки приведёт к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным нарушениям. Положительное воздействие танца как физической активности выражается не только в улучшении работы всех органов и систем человеческого организма, но и проявления бодрости, жизнерадостности, в пробуждении энергии активности, в развитии устойчивости организма к внешним влияниям, в том числе и заболеваниям инфекционного характера. Регулярные занятия танцами помогают избавиться от частых простудных заболеваний, бронхитов и облегчают течение астмы.

Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима.

Регулярные занятия танцами, повышенный двигательный режим у людей разного возраста способствуют повышению функциональных возможностей организма. Особенно это проявляется у лиц, профессиональная деятельность которых имеет малоподвижный характер, не требует физических напряжений, а также у немолодых людей. Танцы – это не только развлечение, но и хорошая физическая нагрузка.

В танцах задействуются абсолютно все части тела, каждый миллиметр тела во время танца под полным контролем, что способствует развитию координации.

Занятия танцами способствуют развитию гибкости. У гибкого человека риск получения травмы значительно ниже, отличная скорость кровообращения, мышцы восстанавливаются быстрее, а на тренировках такие люди сильнее, быстрее и выносливее.

Танцы хороши тем, что практически безвредны для здоровья. Начинать заниматься танцами можно практически в любом возрасте, а многообразие программ позволяет выбрать именно ту, которая будет подходить вам по темпераменту и уровню физической подготовки.

Танцы полезны и беременным. Так, например, восточные танцы приятны даже малышам в утробе матери. Дети заряжаются позитивом, получают своеобразный массаж во время покачиваний мам. У женщин улучшается обмен веществ, становится упругой и более эластичной кожа, а это в последующем поможет избежать растяжек.

Резюмируя, мы пришли к выводу, что танцы способствуют развитию физических качеств человека, как и другие виды физических нагрузок. Особенностью занятий танцами является гармоничное развитие тела. Систематические занятия танцами продлевают жизнь человека, улучшают мозговую деятельность, память, мышление, снижают риск возникновения многим болезней, например, болезни Альцгеймера, способствуют поддержанию здоровья и обеспечивают повышенное эмоциональное состояние.

Список использованных источников

1. Ожегов, С И [Электронный ресурс] : Материал из Википедии – свободной энциклопедии : Версия 10326782, сохран. в 16:02 UTC 4 августа 2008 / Авторы Википедии // Википедия, свободная энциклопедия. – Электрон. дан. – Сан-Франциско: Фонд Викимедиа, 2008. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=10326782>
2. Сырцова М.В., Стрельцова И.А. «Влияние танцев на организм человека» [Электронный ресурс]. – www.scienceforum.ru – Режим доступа: – <https://www.scienceforum.ru/2017/2232/26456/>.
3. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать [Текст]: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная.– М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2003.– 256 с

УДК 796

Милашук Наталья Степановна
магистр педагогических наук,
преподаватель кафедры физической культуры,
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест, РБ

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация. Ориентация студенческой молодёжи на здоровый образ жизни одна из главных задач, которая ложиться на плечи преподавателей кафедры физической культуры того или иного ВУЗа страны. Зачастую только в процессе обучения в ВУЗе, под воздействием правильных физических нагрузок и индивидуального подхода преподавателей формируется у студенческой молодёжи потребность к здоровому образу жизни. На многое, связанное со здоровьем и образам жизни, молодёжь смотрит с точки зрения своих родных и близких, и не всегда это правильно. Основными элементами здорового образа жизни выступают: правильное питание и сон, соблюдение личной гигиены, достаточная физическая активность, отказ от вредных привычек, сохранение психологического здоровья, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности.

Соблюдение принципов ЗОЖ позволит студенческой молодёжи благополучно, без вреда для здоровья закончить учебу.

Ключевые слова. Здоровье, образ жизни, студент, болезнь, организм, восстановление, нагрузка, общество, ценности, ориентация.

Milashuk N.S. Valuable orientations of students to a healthy lifestyle UO "Brest State A.S. Pushkin University" Brest, Belarus.

Annotation. Orientation of students to a healthy lifestyle is one of the main tasks that rests with the teachers of the department of physical education of a particular university in the country. Often, only in the process of training at a university, under the influence of the correct physical activity and the individual approach of teachers, does the student youth form a need for a healthy lifestyle. Young people look at a lot of things related to health and lifestyles from the point of view of their near and dear ones, and this is not always right. The main elements of a healthy lifestyle are: proper nutrition and sleep, personal hygiene, sufficient physical activity, abandonment of bad habits, maintaining psychological health, organizing an individual appropriate regimen of physical activity. Compliance with the principles of healthy lifestyle will allow students to safely complete their studies without harm to their health.

Keywords. Health, lifestyle, student, illness, organism, recovery, load, society, values, orientation.

Многочисленные исследования в области здоровья и здорового образа жизни доказывают, что здоровье более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими влияющими факторами является наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека.

Студенты – это особая производственно-профессиональная группа. Для них характерны специфические условия труда и жизни: повышенный уровень риска заболеваний в связи со значительной психоэмоциональной, умственной нагрузкой и необходимостью адаптации к вновь созданным условиям обучения и проживания. Поступление подростков в ВУЗ подразумевает включение их в новую систему отношений, что сопровождается определенными трудностями: это изменение привычного школьного образа жизни, построение новых отношений с педагогами и сверстниками, высокие требования к освоению новых дисциплин, участие в общественной жизни ВУЗа.

В привычной, семейной среде ребенку не приходится сильно задумываться о своем здоровье, так как он находится под присмотром. Ситуация крайне меняется, в период обучения в ВУЗе, вдали от родителей. Студент начинает жить самостоятельно, вся ответственность за свое здоровье перекладывается на его плечи. Сохранить здоровье и не приобрести «студенческие» болезни – одна из главных задач в период обучения в ВУЗе. И несоизмеримый вес в решение этой задачи несёт здоровый образ жизни студента.

Многие из студенческой молодёжи решает попробовать в своей жизни что-то на их взгляд новое. Обычно таким «новым», в лучшем случае являются курение и алкоголь.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Также ЗОЖ можно определить, как некую совокупность принципов поведения, привычек, которые необходимы для оздоровления и укрепления организма, активизации иммунитета и улучшения самочувствия. Здоровый образ жизни – понятие, которое включает в себя следующие компоненты:

1. Правильное питание. Человеку для полноценного функционирования необходим сбалансированный рацион, который сможет обеспечить организм всеми необходимыми для существования питательными веществами. Компоненты, поступающие с пищей в организм человека можно разделить на 6 групп: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и антиоксиданты. Главный принцип питания состоит в том, чтобы получать данные компоненты в нужном количестве и сочетании. Принципы ЗОЖ предполагает отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей, чем обычно богат

рацион студента, так как данная пища не требует больших усилий от студента, а также времени.

2. Спорт. Регулярная физическая активность позволяет поддерживать организм в тонусе, значительно усиливает кровоснабжение в тканях и органах, улучшает работу лимфатической системы, повышает настроение и формирует дисциплину. Для ЗОЖ лучше всего подходят ежедневные пробежки, продолжительные прогулки на свежем воздухе, плавание, фитнес и др. Подготовка к занятиям требует использования информационных технологий – интернет становится неотъемлемой частью студенческой жизни. Но при этом студенты порой безвылазно пропадают в социальных сетях, что формирует зависимость и лишает студенческую молодёжь движения. А ведь физическая активность улучшает самочувствие, поднимет настроение, делает более устойчивым к стрессам и депрессиям. Низкая двигательная активность является существенным фактором, ухудшающим здоровье студентов. Согласно утверждениям специалистов, к 21 году жизни только 40% юношей и 30% девушек имеют достаточный уровень физической активности. Недостаточная двигательная активность, недостаточное количество знаний о пищевых продуктах – и как результат этого – появление лишнего веса. Избыточный вес и ожирение – бич современного общества и считается широко распространённым хроническим заболеванием, в том числе и среди подростков в Беларуси. По данным Всемирной организации здравоохранения на сегодняшний день в развивающихся странах мира до 25% подростков имеют избыточную массу тела, 15% – страдают ожирением. Статистика утверждает: каждый четвертый ребенок Беларуси страдает от избыточного веса.

3. Отказ от вредных привычек. ЗОЖ и вредные привычки – понятия чуть ли не противоположные. В случае, когда человек старается пробежать каждый день пару километров и при этом курит – сводит весь положительный эффект к нулю. ЗОЖ исключает регулярное употребление алкоголя. Любые вредные привычки разрушительны для организма, поэтому отказ от них – первый шаг на пути к здоровью.

4. Сон. Восстановление и накопление сил организма происходит благодаря сну и полноценному отдыху. Нашему организму требуется не менее 7 часов сна ежедневно. В студенческой среде соблюдение данного режима становится затруднительным в силу занятости и молодости, недосып начинает накапливаться и вредить здоровью, вызывая недомогание, стресс и слабость.

5. Гигиена. Важный и эффективный способ профилактики различных заболеваний. Люди, которые тщательно соблюдают правила личной гигиены, в гораздо меньшей степени заражаются заболеваниями, передающимися контактным путём. Они реже сталкиваются с грибковыми поражениями, а также с различными микроорганизмами. Личная гигиена также включает в себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, в т.ч. одежды, обуви;
- регулярные водные процедуры;
- своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание частоты дома (студенческого общежития).

6. Психологическое здоровье. Восприятие человек различного рода жизненных ситуаций и человеческая оценка их связана в первую очередь с эмоциями. Они необходимы для мобилизации внутренних сил организма. Отрицательные эмоции влияют на концентрацию ацетилхолина в крови, которые вызывают сужение артерий сердечной системы. Накопление эмоционально-негативных воздействий приводит к появлению напряжения и стресса. Стресс у студента может быть вызван различными факторами: проблемы в семье, общежитии, перемены, связанные с поступлением, сессия, академические задолженности и т.д. Для того чтобы снизить риск срывов нужна регулярная физическая нагрузка. Физическая нагрузка действует на человека антистрессовым эффектом, снижает

тревогу и повышает объем эндорфинов. Главная задача физических нагрузок при снятии стрессового напряжения – доставить удовольствие телу и душе. Мышечная деятельность и ее тонус связаны с эмоциональной сферой. Когда человек огорчен или расстроенный то мышцы напряжены. Когда же человек испытывает положительные эмоции или ощущает покой, то мышцы расслабляются.

ЗОЖ в студенчестве во многом определяется и обществом, в котором находится студент. Общественные нормы, а также ценности ЗОЖ воспринимаются студентами позже как значимые для него самого, но не всегда совпадают с ценностями, которое выработало общественное сознание. Если его окружение будет вести не социально-приемлемый образ жизни, то со временем это окажет особое влияние, и он начнет перенимать его.

Здоровый образ жизни также зависит от ценностных ориентаций студента, от того, во что он верит, на что опирается, на кого равняется. Ценностные ориентации формируются благодаря семье, друзьям, обществу и различным общественным организациям. В студенческой жизни институтом воспитания ценностных ориентаций выступает учреждение образования, в котором обучается студент, а также друзья. Однако воспринимать или нет ценностные ориентации, которые пропагандирует учебное заведение или близкие друзья зависит и от самого студента, от его личностных особенностей и характера.

Список используемых источников

1. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в современной школе: методическое пособие / Н.К.Смирнов. – М.:АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
2. Черник, В.Ф. Возрастная физиология и школьная гигиена: учебное пособие / В.Ф.Черник. – Минск: БГПУ, 2015. – 328 с.
3. Инструкция об оценке уровня санитарно-эпидемиологического благополучия общеобразовательных учреждений, утв.гл. гос. санврачом, Мн.: ГУ РЦГЭ и ОЗ МЗ РБ, 2013. – 32с.
4. Гришанов, Л.К. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе / Л.К. Гришанов, В.Д. Цуркан. – Кишинев, 1990. – С. 29-41.
5. Кусакина, С.Н. Психологическая готовность к обучению в вузе / С.Н. Кусакина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2011. – №8. – С. 24-37.

УДК 796

Митусов Владимир Владимирович
учитель физической культуры
МБОУ СОШ №24

Московская область, Коломна, Россия

Митусова Елена Дмитриевна

доцент, кандидат педагогических наук,

профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта

«Государственный социально-гуманитарный университет» ГОУ ВО МО «ГСГУ»

Московская область,

г. Коломна, РФ

ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. В статье выделены особенности развития физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися в школе. Определена проблема преемственности физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися в системе «школа-вуз». Проведен анализ

показателей здоровья обучающихся среднего школьного возраста. Проведено анкетирование педагогов по проблемам эффективности физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, преемственность, школа, вуз, физкультурно-оздоровительная работ, спортивная среда.

Mitusov V.V., Mitusova E.D. Factors for improving the effectiveness of physical education and health work of students

Annotation. The article highlights the features of the development of fitness and health work with students in schools. The problem of the continuity of physical education and health work with students in the school-university system is determined. The analysis of health indicators of students of secondary school age is carried out. A survey of teachers on the problems of the effectiveness of fitness and health work at school was conducted.

Keywords: health, health care, continuity, school, university, sports and fitness work, sports environment.

Социальные проблемы достаточно тесно взаимосвязаны с проблемой здоровья в национальном плане. Непосредственно формирование и сохранение здоровья на всех этапах человеческого развития рассматривается стратегической государственной задачей [2, с. 23; 6, с. 116]. С.Л. Володкович, Е.Н. Ярчак, Л.М. Ярчак при анализе компонентов формирования человеческого здоровья, выделяют, что на 52-55% оно обусловлено особенностями образа жизни человека, на 20-25% – особенностями окружающей среды, на 18-20% –генетическими особенностями, и на 8-12% – уровнем развития системы здравоохранения [2, с. 23]. При анализе статистических данных авторы отмечают, что около 75% заболеваний начинается с периода детского возраста, определяя целесообразность приобщения детей к активной двигательной деятельности именно с периода детского возраста, с реализацией целенаправленной деятельности в сфере пропаганды физической культуры как самого эффективного средства по укреплению и сохранению человеческого здоровья [8, с. 55]. Существенное повышение интеллектуальных и физических нагрузок отмечается в период получения ребенком основного общего образования, следствием чего выступает повышение психоэмоционального напряжения с возникновением усталости. Результатом является формирование негативного отношения не только к обучению в конкретной образовательной организации, но и в целом к процессу обучения.

По мнению Клименко А.А. [5, с 86], это во многом определено недостаточной эффективностью решений образовательных задач в области физического воспитания обучающихся, связанной с организацией системы физкультурно-оздоровительного просвещения и обучения, а также исторически сформировавшимся узким, «нормативным» подходом к организации оценки физической подготовки обучающихся, основанном на применении нормативов, отражающих уровень физической подготовленности, выступающих критериями эффективности системы физического воспитания. Вместе с тем, авторы указывают на необходимость организации системного, комплексного физкультурного образования, направленного на формирование способности у обучающегося к самостоятельному применению средств физической культуры с целью саморазвития и самооздоровления [4, с. 67]. Немаловажное значение имеет и занятие детей различными видами спорта [1, с. 44; 3, с. 36; 7, с. 20].

Для решения задачи теоретического анализа проблематики взаимосвязи «старшая школа – вуз» в рамках физкультурно-оздоровительной работы был проведен анализ научной литературы по физическому воспитанию, психолого-педагогической проблематике и изучена нормативно-правовая документация. Также, были осуществлены обобщение и анализ педагогического опыта работы образовательной организации и проведен анализ документации школ.

В качестве эмпирических методов исследования выступили метод бесед с педагогами и специалистами школы и метод анкетирования. Исследование проходило в период с сентября по декабрь 2019 года.

В исследовании приняли участие 70 обучающихся и 35 педагогов ДООУ "Сокол".

На первом шаге эмпирической работы был проведен анализа медицинских карт обучающихся 12-14 лет. Анализ показал следующую картину здоровья обучающихся: 82,86% обучающихся имеют различные заболевания; 70 % обучающихся в анамнезе имеют три и более диагноза); 48,57 % школьников имеют функциональные нарушения и хронические заболевания; нарушения осанки; 80 % обучающихся имеют нарушения остроты зрения; 62,86 % обучающихся имеют аллергические проявления и нарушения иммунитета. На рисунке 1 изображен результат бесед с педагогам о причинах ухудшения здоровья обучающихся.

В качестве факторов снижения показателей здоровья обучающихся, педагогами рассматриваются низкие уровни культуры ЗОЖ (97,14%), и двигательной активности обучающихся (94,29%), наряду с критическим отношением обучающихся к занятиям физкультурой и спортом (88,57%).

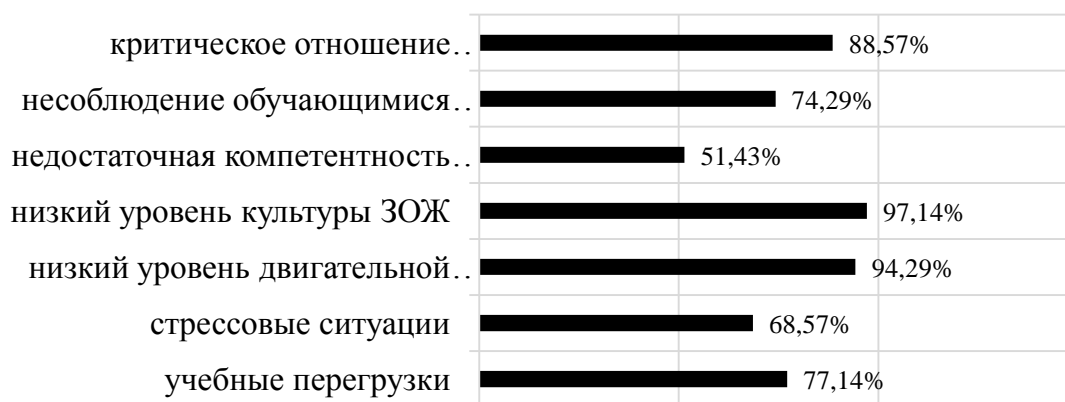


Рисунок 1. Распределение показателей по причинам снижения показателей здоровья обучающихся (%) по мнению педагогов

Рассматривая, факторы повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися и повышения показателей здоровья и культуры здорового образа жизни, педагоги рассматривают следующие направления деятельности (рисунок 2):

- преобразования в системе школьной физкультурно-оздоровительной работы;
- повышение качественных показателей взаимодействия школы с родителями по проблемам здоровьесбережения с привлечением специалистов медицины и психологии;
- изменение специфики организации преемственности в рамках системы «школа-вуз», с началом работы со среднего звена школы.



Рисунок 2. Распределение показателей по факторам повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися (%) по мнению педагогов

Таким образом, в качестве наиболее эффективных направлений в повышении качества физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися педагоги рассматривают повышение качества взаимодействия с родителями с привлечением специалистов (100%) с целью формирования у них необходимости приобщения детей к здоровому образу жизни; преобразование системы физкультурно-оздоровительной работы в школе (88,57%), также 77,14% педагогов отмечает, что наиболее эффективным направлением в работе по улучшению физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися будет способствовать формирование преемственности в рамках организации взаимодействия между школой и вузом, с включением в него обучающихся среднего звена.

Низкий уровень состояние здоровья современных обучающихся связывается с неэффективной образовательной политикой в рамках физкультурно-оздоровительной работы в школах. В качестве ресурса, способствующего развитию физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, рассматриваются возможности Государственного социально-гуманитарного университета, как организации обладающей достаточной материальной и нематериальной базой физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися по повышению их уровня здоровьесбережения и мотивации на самосовершенствование в области физического воспитания. Кроме того, формат работы «средняя школа – вуз» позволит создать более привлекательный образ Университета в сознании потенциальных абитуриентов.

Список использованных источников

1. Антонова, Е.А. Методика скоростно-силовой подготовки прыгунов на акробатической дорожке спортивных разрядов / Е.А. Антонова, Е.П. Врублевский // Известия Тульского государственного университета. Ф. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 2. – С. 44-49.
2. Володкович, С.Л. Преемственность в физическом воспитании и в формировании ценностного отношения к здоровью в средней и высшей школе / С.Л. Володкович, Е.Н. Ярчак, Л.М. Ярчак // Успехи современной науки и образования. 2017. – Т. 2. – № 2. – С. 23.
3. Врублевский, Е.П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: учеб. пособие / Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. – М.: РГУФК, 2006. – 100 с.
4. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка. / Л.С. Выготский – М.: Эксмо, 2014. – 512 с.
5. Клименко, А.А. Проблема привлечения подростков и студентов к занятиям спортом и сохранения их в спорте / А.А. Клименко, Е.А. Калашник, А.А. Русанов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 18 мая 2018 года г. Саратов. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2018. - С.86.
6. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116–121.
7. Маслаков, В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. – М.: Олимпия, 2009. – 144 с.
8. Митусова, Е.Д. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету "Физическая культура" / Е.Д. Митусова, В.В. Митусов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. - №5. – С. 55.

УДК 796

Митусова Елена Дмитриевна

доцент, кандидат педагогических наук,
профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта

Погодина Ольга Александровна

кандидат философских наук, доцент,
доцент кафедры философии, истории, политологии и права
"Государственный социально-гуманитарный университет" ГОУ ВО МО
«ГСГУ» Московская область,
г. Коломна, РФ

ИННОВАЦИОННАЯ ПРОГРАММА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Аннотация. В статье представлены учебные модули на развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости входят в содержание инновационной модели индивидуального развития физических качеств. Учебные модули представляют собой систему специальных упражнений – тестов со строго регламентированным количеством повторений, интервалами отдыха, организацией, контролем над динамикой развития. Проведен педагогический эксперимент для определения эффективности разработанной инновационной программы индивидуального развития физических качеств. В нем принимали участие младшие школьники 3-4 классов. Контрольная группа (12 человек) занималась пообщепринятой программе по предмету «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы, а экспериментальная группа (12 человек) - по разработанной нами программе. Контроль развития гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей младших школьников осуществлялся с помощью тестов в начале и конце эксперимента.

Ключевые слова: инновационная программа, младшие школьники, индивидуализация, программа по физической культуре, физическая подготовленность

Mitusova E.D. Pogodina O.A. An innovative program aimed at individualizing the level of physical fitness of primary school students. State social and humanitarian University, Moscow region, Kolomna, Russia

Annotation: The article presents training modules for the development of physical qualities: speed, flexibility, dexterity are included in the content of the innovative model of individual development of physical qualities. Training modules are a system of special exercises-tests with a strictly regulated number of repetitions, rest intervals, organization, and control over the dynamics of development. A pedagogical experiment was conducted to determine the effectiveness of the developed innovative program. It was attended by younger students in grades 3-4. The control group (12 people) studied according to the standard program on the subject "Physical culture" for secondary schools, and the experimental group (12 people) - according to the program developed by us. Control of the development of flexibility, dexterity and speed-power abilities of younger students was carried out using tests at the beginning and end of the experiment.

Keywords: innovative program, primary school children, individualization, physical culture program, physical fitness.

При разработке методики формирования индивидуальности младшего школьника мы руководствовались, прежде всего, требованиями концепции педагогики индивидуальности, разработанной О.С. Гребенюк и Т.Б. Гребенюк [1, с. 4]. Согласно данной концепции, системообразующим фактором педагогической системы являются педагогические цели. Поэтому разработка содержания целевых функций процесса обучения является в определенном отношении исходным пунктом проектирования и осуществления обучения в

целом и одним из оснований методики развития каждой сферы. Цель педагога - это сознательное стремление, осознанное решение изменить в лучшую сторону индивидуальность учащегося: его интеллектуальную, мотивационную и другие сферы [2, с. 35].

Анализ научно-методической литературы [3, с. 117; 6, с. 69; 7, с.11] дает основание утверждать, что несмотря на наличие определенного числа работ, свидетельствующих о том, что уровень физической подготовленности детей зависит от функционального состояния отдельных сенсорных систем, на функции которых можно воздействовать физическими упражнениями, не исследованной остается проблема комплексного воздействия зрительного, слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов на физическую подготовленность младших школьников. Многие исследователи, занимаясь вопросами физической подготовленности учащихся младших классов, указывают на повышение ее уровня за счет преимущественного включения в уроки физической культуры младших школьников различных технологий, направленных на повышение индивидуальных результатов детей [8, с. 210; 9, с. 118].

Цель исследования - разработать инновационную программу, направленную на повышение уровня физической подготовленности и индивидуализации учащихся младших классов.

Педагогический эксперимент для определения эффективности разработанной инновационной программы. В нем принимали участие младшие школьники 3-4 классов школы №15 г. Москвы в количестве 24 человека. Контрольная группа (12 человек) занималась пообщепринятой программой по предмету «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы, а экспериментальная группа (12 человек) - по разработанной нами программе. Занятия проводились в течение I и II триместров (сентябрь – февраль) 3 раза в неделю по 1 академическому часу (51 час – 17 недель). Контроль развития гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей младших школьников осуществлялся с помощью тестов в начале и конце эксперимента. В течение трех месяцев за испытуемыми велось наблюдение, по освоению предмета «физическая культура» в соответствии с государственной учебной программой, которая определяла содержание, объем и, в определенной мере, интенсивность занятий физическими упражнениями.

Методика обучения школьников двух групп отличалась лишь одним признаком – в экспериментальной группе, на каждом занятии, в основной части урока, в течение 10-12 минут выполнялся комплекс из развивающих физических упражнений, а в контрольной группе в этот промежуток времени использовалось одно из средств физического воспитания, согласно учебной программе.

Традиционная программа может быть адаптированной и модифицированной:

- программа считается адаптированной, если она используется без изменений в содержании и методике, но с некоторыми поправками в последовательности изложения материала и количестве часов, отводимых на изучение той или иной темы;
- программа считается модифицированной, если в ее основе лежит одна или несколько традиционных программ одного предмета и содержательная и методическая части в целом отличаются от традиционной программы на 10-15%.

Инновационной является любая, содержащая в себе более 50% новизны в содержательной, методической и (или) технологической части.

Учебная модульная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности. Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем

содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. Целью физического воспитания в школе может являться удовлетворение физкультурно-спортивных интересов, потребностей учащихся.

Наиболее эффективными для формирования индивидуальности младших школьников средствами и методами физической культуры являются игровой и соревновательный (подвижные игры, упражнения с элементами соревнования), поскольку обеспечивают целостность деятельности, ставят занимающихся в такие условия, где ярко проявляются физические, личностные качества и качества индивидуальности.

Методика обучения школьников двух групп отличалась лишь одним признаком – в экспериментальной группе, на каждом занятии, в основной части урока, в течение 10-12 минут выполнялся комплекс из развивающих физических упражнений, а в контрольной группе в этот промежуток времени использовалось одно из средств физического воспитания, согласно учебной программе. Контрольная и экспериментальная группы занимались пообщепринятой учебной программе. В ЭГ в разминке применялись упражнения на развитие гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей на основе, разработанной нами инновационной программы с индивидуальным подходом. Сравнительная характеристика динамики уровня физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп в течение педагогического эксперимента определяется два процесса: ускоренное совершенствование физических способностей разных видов физических способностей характерное для школьников экспериментальной группы, и общая «сдержанная тенденция» улучшения физической подготовленности школьников, без явно выраженного прироста показателей физической подготовленности, характерная для контрольной группы, определяющая естественный ход физического развития школьников, осваивающих материал в рамках школьной программы.

Это обстоятельство подтверждается и достоверными показателями физической подготовленности школьников экспериментальной группы по сравнению с показателями контрольной группы после педагогического эксперимента.

Ознакомившись с литературой, которая включает в себя тестирование и проверку физической подготовленности школьников, мы определились с рядом тестов, общепринятыми в школьном образовательном процессе по физическому воспитанию: для оценки быстроты двигательного действия – бег на 10, 30 метров с высокого старта; для оценки гибкости – наклон вперёд из положения, сидя; для оценки ловкости – челночный бег 3x10 метров. Остальные тесты являются тестами, разработанными В.И. Ляхом [3, стр. 12]. Для оценки быстроты одиночного движения бег с высоким подниманием бедра на месте, тест на согласованность движений рук и ног больше относящийся к оценке скоростно-силовых способностей младших школьников. Для оценки гибкости – разведение прямых ног в стороны (шпагат); поднятие туловища из положения лежа на гимнастической скамейке. Для оценки ловкости (как проявления двигательной координации) – три кувырка вперед и удержание равновесия на обеих ногах; быстрота ответной реакции – количество ошибок в задании за определённый интервал времени [4, с.38]. Особенность нашего учебного модуля заключается в том, что тесты, входящие в его содержание по которым оцениваются физические качества также являются упражнениями, с помощью которых мы оказываем воздействие стимулирующего характера на развитие физических качеств быстроты, гибкости, ловкости.

Полученные результаты нашего исследования подтверждают возможность и эффективность использования индивидуального подхода благодаря комплексам физических упражнений конкретной направленности в форме круговой тренировки в режиме занятий школьников физической культурой. Изучение возможностей средств физической культуры в формировании индивидуальности младших школьников показало, что индивидуальное

обучение основным двигательным умениям и навыкам способствует взаимно связанному формированию преимущественно интеллектуальной, экзистенциальной, предметно-практической сфер и сферы саморегуляции за счет обеспечения всестороннего восприятия образа движения и его оценивания, повышения координации деятельности управляющей (нервной) и исполняющей (мышечной) системой; воспитание физических качеств (ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости) способствует формированию преимущественно мотивационной, предметно-практической и волевой сфер, обеспечивая взаимосвязанный рост физической подготовленности, укрепление здоровья, развитие волевых качеств личности при выполнении мышечной работы; формирование личностных качеств (инициативности, трудолюбия, целеустремленности и др.) позволяет воздействовать в основном на развитие эмоциональной, мотивационной, интеллектуальной сфер и сферы саморегуляции путем управления психическими состояниями и поведением занимающихся, регулирования их социальных отношений, обеспечения взаимосвязи с другими видами воспитания (эстетическим, трудным).

В результате исследования эффективными средствами и методами физической культуры младших школьников являются игровая и соревновательная (подвижные игры, упражнения с элементами соревнования), поскольку обеспечивают целостность деятельности, ставят занимающихся в такие условия, где ярко проявляются индивидуальные, физические и личностные качества.

Список использованных источников

1. Гребенюк, О.С. О концепции педагогики индивидуальности. Реализация концепции педагогики индивидуальности в высшей и средней школе: сб. науч. статей / Науч. ред. О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк Калинингр. ун-т. - Калининград, 2000. – 103 с.
2. Гребенюк, О.С. Педагогика индивидуальности: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк. - 2-е изд., доп. - М. : Издательство Юрайт, 2019. - 410 с.
3. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116–121.
4. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
5. Лях, В.И. Теория Н.А. Бернштейна и проблемы индивидуальных различий в координационных способностях. // Психофизиологические аспекты спортивной и учебной деятельности. / Межвуз. сб. науч. трудов. Отв. ред. Е.П. Ильина / ЛГПИ им. А.И. Герцена. - Л., 1987. – 136 с.
6. Маркова, И.А. Основы двигательного режима младших школьников / И.А. Маркова, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский. // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. межд. науч.-практ. конф. – Липецк: ЛГПУ, 2015. – С. 69-71.
7. Спирин, В.К. Организационно методические условия неэффективного построения уроков физической культуры в рамках традиционной системы физического воспитания / В.К. Спирин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 8. - С.11-13.
8. Храмов, В.В. Организационные и психолого-педагогические аспекты внедрения компьютерных средств обучения в методику преподавания физической культуры/ В.В. Храмов, В.Ф. Костюченко, В.А. Чистяков, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 6. - С. 208-211.
9. Храмов, В.В. Организационные и методические особенности проведения урока физической культуры с использованием электронного учебно- методического пособия / В.В.

Храмов, В.Ф. Костюченко, В.А. Чистяков, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 7. - С. 177-182.

УДК 796/799

Моисейчик Эдуард Алексеевич
доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
г. Брест, Республика Беларусь
Сидоревич Павел Федорович
преподаватель кафедры физической культуры,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
г. Брест, Республика Беларусь
Яглык Виктор Иванович
преподаватель кафедры физической культуры,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
г. Брест, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, СИДЯЧИМ ПОВЕДЕНИЕМ И СУБЪЕКТИВНЫМИ И ОБЪЕКТИВНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В современных условиях увеличивается социальная значимость высшего образования, обеспечивающего профессиональный уровень подготовки молодежи по индивидуальным возможностям и запросам. Хорошее здоровье необходимо студентам как ресурс душевных и физических сил для будущей работы по сохранению и укреплению здоровья. Сегодня большой процент молодежи имеет отклонения в состоянии здоровья. Для сохранения и укрепления здоровья необходимо осознанно подходить к своему здоровью – оно должно быть ценностным. Особое место в этом принадлежит системе образования, которая берет на себя значительную часть усилий общества по подготовке молодежи к взрослой жизни.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, здоровье

Moiseychik E.A., Sidorevich P.F, Jaglak V.I. The relationships between physical activity, sedentary lifestyle, and subjective and objective indicators of students quality of life. Pushkin Brest State national University, Brest, Republic of Belarus

Annotation. In modern conditions the social importance of the higher education providing the professional level of preparation of youth by individual opportunities and inquiries increases. Good health is necessary for students as a resource of sincere and physical forces for future work on preservation and promotion of health. Today the big percent of youth has deviations in a state of health. For preservation and promotion of health it is necessary to approach consciously the health – it has to become valuable. The special place in it belongs to an education system which assumes considerable part of efforts of society on preparation of youth for adulthood.

Key words: Physical culture, healthy lifestyle, sport, health

Физическая активность считается положительной мерой здоровья. Она является неотъемлемой частью здорового образа жизни, который желает общество, особенно в западной культуре, поскольку здоровый образ жизни является определяющим фактором здоровья во всех его измерениях. Считаясь здоровым поведением, физическая активность является важным элементом системы политики общественного здравоохранения как в развивающихся, так и в развитых странах. Это также признанный во всем мире инструмент

укрепления здоровья, поскольку он напрямую увеличивает потенциал здоровья не только в биологическом измерении организма, но и в психосоциальном измерении [1]. Вот почему ВОЗ распространяет информацию о расходе энергии человека через физическую активность с определенным объемом и частотой, которая является биологическим минимумом для развития и поддержания хорошего здоровья. Однако в противовес образовательным мероприятиям и программам, способствующим активному или спортивному образу жизни, также можно наблюдать распространение сидячей культуры (то есть комфортной жизни и избегания усилий); эта культура определяется многими факторами, связанными с развитием современной цивилизации.

Стоит подчеркнуть, что каждый пятый человек в мире полностью физически неактивен. Бездействие чаще встречается у женщин, чем у мужчин, и эта тенденция увеличивается с возрастом. До трети взрослых и четырех пятых молодежи не достигают рекомендуемого уровня физической активности [1, 2]. Исследователи подчеркивают, что количество времени, проводимого перед экраном компьютера или телевизором, систематически увеличивается, что негативно влияет на качество жизни, связанное со здоровьем, в сочетании с отсутствием физической активности. Кроме того, отсутствие физической активности является четвертой по значимости причиной смерти в мире.

Современные стратегии распространения физической активности и исследовательские концепции в этой области сосредоточены на нескольких ключевых областях, где человек может тратить свою энергию, используя собственные мышцы. Различают четыре вида физической активности: деятельность, связанная с профессиональной деятельностью, деятельность, связанная с передвижением в течение дня, деятельность, связанная с домашними обязанностями, и развлекательная деятельность, выполняемая в свободное время. Тестирование уровня физической активности в группе подростков и студенческой молодежи особенно важно, так как в этот период жизни формируются привычки в отношении здоровья; это также период разнообразных переживаний, которые влияют на образ жизни в будущем.

Удовлетворенность жизнью связана с общей оценкой собственных достижений и жизни. Это степень, в которой человек оценивает общее качество своей жизни - в целом положительно или отрицательно. Результаты различных исследований противоречивы, хотя большинство из них указывают на положительную связь между физической активностью как таковой и удовлетворением жизнью. Например, одно из таких исследований показало, что студенты, которые занимаются большей физической деятельностью, испытывают большее удовлетворение жизнью.

Цель исследования - изучить взаимосвязь между физической активностью, сидячим поведением и субъективными и объективными показателями качества жизни, а также удовлетворенности жизнью среди группы студентов, чья будущая работа связана с телом или умом человека. Предполагается, что физическая активность влияет на увеличение различных показателей качества жизни и тем самым повышает удовлетворенность жизнью. И наоборот, малоподвижный образ жизни способствует снижению качества различных аспектов качества жизни.

Исследование было проведено среди 150 студентов (от 17 до 22 лет) факультета иностранных языков Брестского государственного университета. Была применена анкета с целью оценки физической активности, осуществляемой в широком спектре областей, включая физическую активность в свободное время; домашняя и садовая деятельность; связанная с работой физическая активность; связанная с транспортом физическая активность; и сидячее поведение измеряется отдельно в течение недели и в выходные дни. Анкета содержит 26 вопросов, касающихся продолжительности времени (в минутах), которое участники тратят на данную деятельность.

Целью исследования было установить связь между физической активностью, сидячим поведением и субъективными и объективными показателями качества жизни, а также удовлетворенности жизнью среди студентов университетов, чья будущая работа связана с телом или умом человека. Полученные результаты подтверждают исходные предположения лишь в определенной степени.

Во-первых, только некоторые виды физической активности демонстрируют положительную связь с качеством жизни. Мероприятия, сопровождающие домашние обязанности, показали наибольшее количество положительных ассоциаций (то есть в отношении объективного и субъективного качества жизни и показателей производительности и близости качества жизни). Деятельность во время профессиональной деятельности также была признана значимым фактором (для измерения качества жизни при общении) наряду с деятельностью во время передвижения (для объективного качества жизни). Не удалось установить никакой связи (ни положительной, ни отрицательной) между деятельностью в свободное время и качеством жизни. Активность в свободное время связана с большим расходом энергии, что приводит к усталости. Не у всех есть положительный опыт, связанный с физической активностью. Некоторые люди могут ассоциировать это с большими усилиями, соперничеством, тяжелой работой над собой, самодисциплиной и жертвами, но не с удовольствием.

Физическая активность является культурно обусловленным поведением. В последние годы в Беларуси наблюдается динамичное развитие различных форм оздоровительного физического отдыха. Однако традиции в этой области гораздо более ограничены, чем в странах Европы. Люди все еще думают, что физические действия, включающие домашнюю работу (например, уборку и глажку) и транспорт (например, ходьба на работу и подъем по лестнице), могут выполнять биологически обусловленное движение для выполнения физической активности и могут заменить развлекательные виды спорта в свободное время. То же относится и к физической работе, выполняемой в рамках профессии. Профессиональная физическая активность (например, работа на месте, на фабрике и в баре) перегружает организм односторонним образом, поэтому ее нельзя отнести к положительным элементам здорового образа жизни. Исследования показывают, что занятие физическим трудом по профессии может значительно снизить физическую активность в свободное время.

Во-вторых, результаты этого исследования продемонстрировали некоторые демографические закономерности, связанные с физической активностью. По сравнению с мужчинами, женщины чаще занимаются домашними делами, физической и транспортной деятельностью, связанной с работой, и проводят меньше времени, чем мужчины, сидя. Результат может быть объяснен с точки зрения культурных обычаев, так как в белорусском обществе женщины должны заботиться о домашнем хозяйстве, делать покупки и т. д., а также профессионально работать, по крайней мере, часть времени. Это, в свою очередь, ограничивает время, которое они могут проводить в сидячем положении.

В-четвертых, исследование показывает, что студенты в области филологии меньше интересуются физическими упражнениями в свободное время, чем студенты в областях обучения, связанных с физическим здоровьем (таких как физическое воспитание); исследования показывают, что они предпочли бы проводить свободное время пассивно. Исследование также показывает, что физическая активность рассматривается инструментально, и отдельные виды деятельности используются взаимозаменяемо, хотя они имеют разные цели. Типы физической активности отрицательно связаны друг с другом, что означает, что участники испытывают энергетические затраты, связанные с профессиональной физической работой или домашними обязанностями, и менее охотно занимаются рекреационной физической активностью.

В-пятых, сидячий образ жизни в течение недели, как правило, влияет на способ проведения свободного времени в выходные дни; настоящее исследование подтверждает эту

закономерность, поскольку существует значительная связь между временем, проведенным в сидячем положении в течение недели и в выходные дни. Предположение об отрицательной взаимосвязи между сидячим поведением на выходных по разным параметрам качества жизни подтверждается и в этом исследовании. Люди, безусловно, по-разному воспринимают свою бездеятельность в рабочие и выходные дни. Выходные дни типичны для отдыха и организации дня. Отсутствие активности в будние дни выполняет роль необходимого отдыха и поэтому может быть источником удовольствия. Выходные также рассматриваются как возможность получить удовлетворение от развлечений, углубить социальные контакты и т. д. Вероятно, респонденты осознавали, что физическая активность была бы гораздо лучшим способом развития социальных контактов, чем сидячий образ жизни, отсюда и негативные отношения последнего к качеству жизни.

Другим неожиданным результатом исследования является то, что не было установлено существенной связи между физической активностью и общей удовлетворенностью жизнью. Причина этого может заключаться в том, что физическая активность, выполняемая участниками, не доставляет им удовольствия, так как, например, их тип и интенсивность не устраивает их, и, следовательно, она рассматривается как форма неприятного обязательства, однако качество занятий по физическому воспитанию, которые посещали респонденты, в данном исследовании исследовалось, поэтому, можно сделать вывод об интенсивности физической активности во время обучения.

Активное проведение свободного времени само по себе является ценностью, так как оно способствует не только физическому развитию личности, но и оказывает влияние на здоровье в психосоциальном измерении.

Содействие физической активности является одним из значимых элементов стратегии учреждений здравоохранения. При рассмотрении полученных результатов особое внимание следует уделить популяризации широкого спектра форм рекреационной деятельности, осуществляемых в свободное время.

В представленном исследовании студентов университета, исследование показало, что:

Физическая активность в значительной степени связана с качеством жизни, однако не со всеми ее типами. Физическая активность в домашних условиях наиболее положительно связана с качеством жизни.

Сидячее поведение в течение недели положительно связано с субъективным качеством жизни, но сидячее поведение в выходные дни отрицательно связано с объективным и субъективным качеством жизни, а также с такими аспектами, как безопасность и коммуникативный аспект качества жизни.

Ни физическая активность, ни сидячий образ жизни не демонстрируют существенной связи с уровнем удовлетворенности жизнью.

Физическая активность должна быть распределена среди студентов таким образом, чтобы развлекательные мероприятия гарантированного качества не заменялись домашними или профессиональными обязанностями, или транспортной деятельностью.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 1987. – 223 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни (методологические, экономические, организационные аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 50.
3. Григорьев, В. И. Физическая культура в ВУЗах / В. И. Григорьев. – М. : Вузовский учебник, 2011. – 277 с.

УДК 796/799

Моисейчик Эдуард Алексеевич

доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
г. Брест, Республика Беларусь

Софенко Анатолий Иванович

доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
г. Брест, Республика Беларусь

Зинкевич Галина Николаевна

магистр педагогических наук,
старший преподаватель кафедры физической культуры,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
г. Брест, Республика Беларусь

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАНИЕ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы роли и места физической культуры в системе современного образования, рационального использования свободного времени студентами. На примере студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина приводятся данные социологического исследования об отношении студентов к физической культуре и спорту во внеучебное время.

Ключевые слова: Физическая культура, свободное время, режим дня, образ жизни.

Moiseychik E.A., Sofenko A.I., Zinkevich G.N. **Healths preservation as an effective direction jf formation of pphysical culture of the students person.** Pushkin Brest State national University, Brest, Republic of Belarus

Annotation. The problems of the roll of physical training and its place in the system of modern education as well as in the rational usage of free time by students are studied. Sociological data on the attitude of students to physical training and sports in free time are stated with the students of Brest State University taken as an example.

Key words: Pphysical culture, free time, student day routine, lifestyle.

Сохранение здоровья молодых людей — одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов, необходимо формировать и укреплять здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи [1, 2]. Сегодня эта категория населения страдает от негативного воздействия на нее окружающей среды, так как физическое и духовное становление молодых людей совпадает с периодом адаптации к новым, непривычным для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Цель исследования – исследовать отношение студенческой молодежи к режиму дня и ведению здорового образа жизни в современных условиях.

Нами был проведен опрос с целью выявления процентного количества студентов, ведущих здоровый образ жизни (рисунок 1).



Рисунок 1 Ведете ли вы здоровый образ жизни?

Из диаграммы следует, что 43% опрошенных следят за своим здоровьем, а 57% нет. Таким образом, мы пришли к выводу, что большинство студентов не уделяет надлежащего внимания своему физическому здоровью.

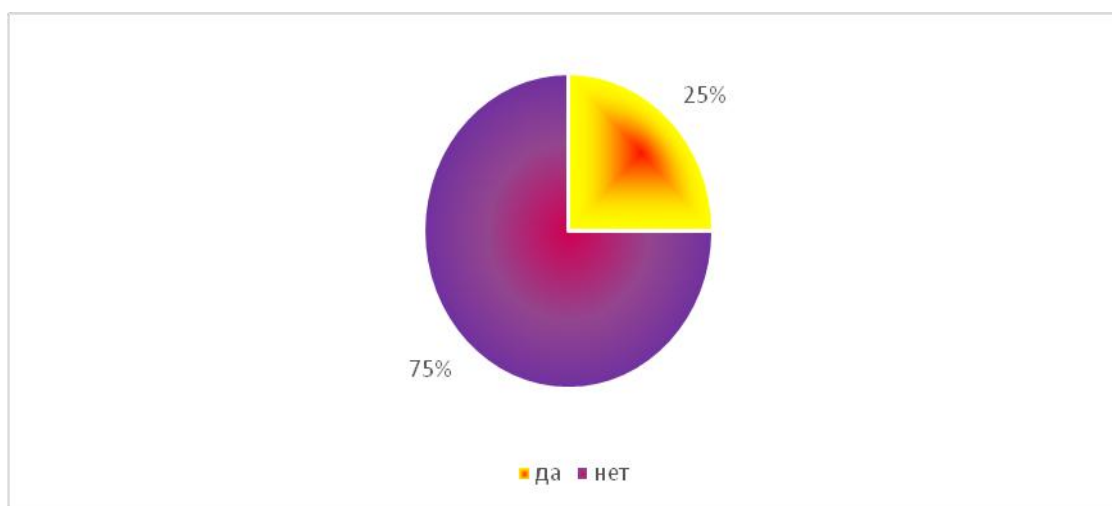


Рисунок 2 Делаете ли вы зарядку?

И всего лишь 25% от общего количества студентов делают зарядку (рисунок 2).

Сон обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента обычная норма сна 7,5-8 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии человека. Беспорядочный сон может привести к бессоннице и другим нервным расстройствам.

Основываясь на результатах опроса, можно сделать вывод, что практически все студенты не соблюдают режим сна (Рисунок 3).

Студенческий спорт – это неотъемлемая часть массового спорта, целью которой является формирование базовых основ физической культуры в вузе.

Проведенный нами опрос показал, что занятия спортом у большинства студентов ограничиваются только парами физической культуры, и лишь малая часть опрошенных занимаются спортом дополнительно.



Рисунок 3

Кроме того, мы задались вопросом, изменился ли распорядок дня студентов в преддверии сессии. Результат - у 75% он изменился, а у 25% - нет (рисунок 4).

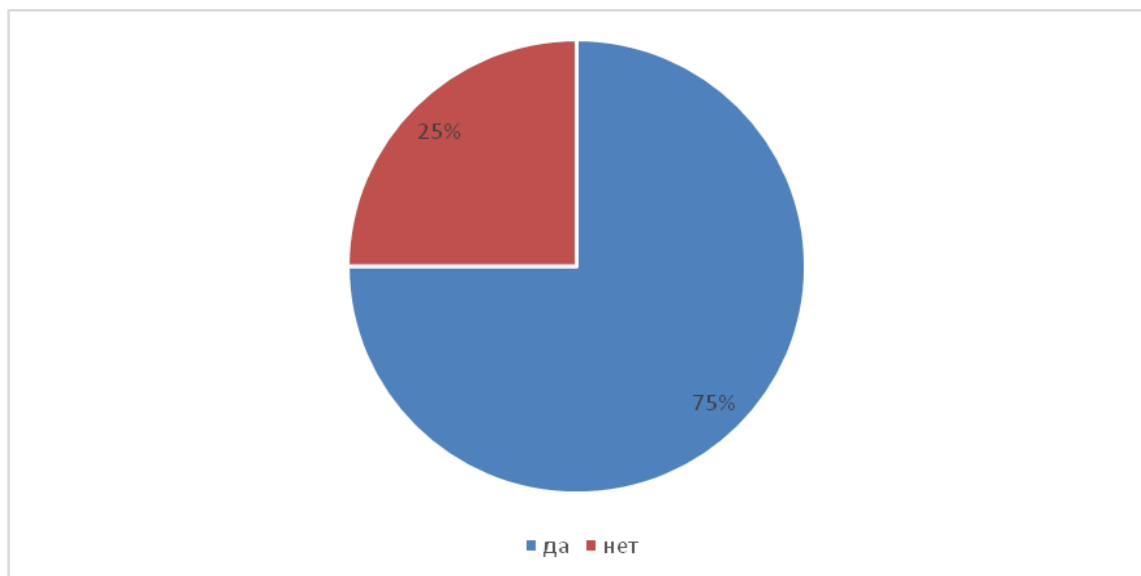


Рисунок 4 Изменился ли ваш распорядок дня в преддверии сессии?

Двигательная активность очень важна для студентов, так как продолжительные сидячие занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, способствуют накоплению различных заболеваний. В течение дня у студента происходит длительная и напряженная работа [3,4]. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни, прежде всего - нервной и сердечно-сосудистой систем. К концу дня у студентов наблюдается повышенная утомляемость, причина которой большие учебные нагрузки при недостаточном сне и неполноценном питании. Неудобная поза студентов приводит к статическому напряжению мышц, которое влечет за собой функциональные нарушения ряда систем организма.

Таким образом, занятия спортом и ведение здорового образа жизни помогают студенту держать себя в тонусе и заниматься более продуктивно.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 1987. – 223 с.

2. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни (методологические, экономические, организационные аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 50.
3. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под общей редакцией Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск, 2011. – 350 с.
4. Григорьев, В. И. Физическая культура в ВУЗах / В. И. Григорьев. – М. : Вузовский учебник, 2011. – 277 с.

УДК-796

Полынский Вадим Витальевич,
учитель физической культуры, тренер-преподаватель,
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 4
п.г.т. Алексеевка
городского округа Кинель Самарской области, РФ

ПРИБЛИЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

Аннотация. В статье рассматривается проблема приобщения школьников к физической культуре и спорту как важных ценностей жизни человека, проблема развития у детей и подростков личной позиции, готовности к принятию самостоятельных решений в пользу ценности здоровья, расширению позитивного опыта физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, спорт, детское объединение спортивной направленности, долгосрочный проект.

Annotation. The problem of schoolchildren's introduction to physical education and sports as important values of human life is examined in this article as well as the problem of developing children's and teenagers' personal position, their readiness to make independent decisions in favor of health and the expanding of the positive experience of physical culture.

Key words: health, physical education, sport, children's sports association, long-term project.

Еще тридцать лет назад наша бывшая большая страна – СССР – была известна всему миру как самая спортивная держава. Причиной больших достижений в спорте была его доступность, отсюда исходила и его массовость. Сегодня многие дети, подростки и молодые люди оказались отлученными от спорта в силу известных причин.

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности. Дети большую часть времени проводят в статическом положении, что увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. В результате изучения проблемы и проведенных исследований была выявлена следующая картина:

- недостаточное развитие двигательных качеств;
- ослабление общей работоспособности, проявляющееся в низких показателях учебной деятельности, ученики быстро утомляются во время занятий;
- общая мышечная слабость, гипотония и гипотрофия приводят часто к нарушению осанки различного характера, к уменьшенной или чрезмерной подвижности суставов, деформации стоп;

– неблагоприятные особенности личности, ослабленные ученики часто отличаются необщительностью, порой скрытностью характера, отрицательным отношением к занятиям физической культурой;

– вредные привычки, отсутствие приобщенности к систематическим занятиям физкультурой и спортом способствуют формированию таких вредных привычек, как курение, употребление алкогольных напитков.

Исследования также показали, что дети не занимают позицию созидателей в отношении своего здоровья и здоровья окружающих, не умеют трудиться над сохранением и укреплением своего здоровья.

В отношении взрослых участников образовательного процесса была выявлена проблема необходимости преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания. Так встал вопрос о создании такой системы, которая помогла бы решить следующие проблемы:

– улучшение состояния здоровья детей и подростков, их психического состояния;

– развития эмоционально-волевой и мотивационной сферы личности;

– изменение питания;

– развитие двигательных качеств;

– повышение общей работоспособности во время занятий;

– улучшение осанки различного характера, подвижности суставов;

– повышение мотивации к занятиям физической культурой, избавления от вредных привычек;

– приобщение к систематическим занятиям физкультурой и спортом, спортивно-игровой деятельности и другим активным формам отдыха.

Благодаря решению вышеперечисленных проблем разрешались противоречия между:

– заявленной на уровне государства и системы российского образования ценности здоровья, призывом к решению проблемы его сохранения и отсутствием педагогики здоровья, а также системного видения решения проблемы в образовательной организации и семье;

– необходимостью дать ученику возможность познать самого себя, развивать резервные силы и возможности организма, свои спортивные достижения с учетом индивидуальных особенностей и ограниченных условий для индивидуальной работы с каждым учеником в условиях образовательной организации;

– стремлением обучающихся к самостоятельности и неумением до конца разобраться в вопросах ведения здорового и безопасного образа жизни;

– неумением взрослого окружения детей сохранять и укреплять свое здоровье.

Ценностный компонент нашей системы включает в себя представление о том, что свято для человека, коллектива, наши убеждения и предпочтения, выраженные в поведении. В основу содержания проекта были положены следующие ценности:

– **ценность Человека** как абсолютной ценности, «меры всех вещей», для педагога и родителей как цель и результат воспитания;

– **ценность спорта** как высшей культурной ценности со времен античности, ибо движение есть жизнь;

– **ценность игры** как вида непродуктивной, первичной развивающей деятельности детей, мотив которой заключается не в ее результатах, а в самом процессе.

В основу деятельности педагога были заложены следующие идеи:

– помощь воспитаннику в осознании себя здоровым и самостоятельным членом общества, понимать свое место и свою значимость в нем;

– активизация работы с детьми с особыми образовательными потребностями, одарёнными и талантливыми детьми.

Исходя из этого, в школьном спортивном клубе «Алекс» было организовано детское объединение «Будь здоров» для обучающихся 1 – 9 классов. Также был разработан и реализуется долгосрочный воспитательный проект *«Приобщение обучающихся к ценности здоровья, физической культуре и спорту в условиях деятельности детского объединения «Будь здоров!»*. Данный проект не ставил целью достижение высоких результатов. Главным для нас является помощь детям проявить собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, они были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

Особое значение в формировании у подростков культуры здоровья имело содействие развитию у них личной позиции, готовности к принятию самостоятельных решений в пользу ценности здоровья, расширению позитивного опыта физической культуры, возможности участия в различных видах спортивных состязаний, стимулирование подростков к физической активности. Актуальным содержанием социальных инициатив воспитанников в сфере воспитания культуры здоровья явились проекты, направленные на благоустройство спортивных объектов, инициирование спортивных мероприятий, изучение истории олимпийских игр; спортивные путешествия познавательного и творческого содержания; проведение презентаций видов спорта; рекламы различных видов спорта и др.

В рамках реализации проекта дети осваивали науку об основной составляющей ЗОЖ: рациональном питании, осваивали двигательную активность, участвовали в общеукрепляющих и антистрессовых мероприятиях, учились полноценно отдыхать, проводить свой досуг, осваивали медицинские основы. Ведь, как известно, в современных сложных социально-экономических условиях отсутствие этих элементов в поведении значительной части школьников является фактором риска возникновения заболеваний.

Актуальность проекта *«Приобщение обучающихся к ценности здоровья, физической культуре и спорту в условиях деятельности детского объединения «Будь здоров!»* заключалась и в решении задач возрождения заботы обучающихся о своем теле, о своем духовном, психологическом и физическом здоровье. Вовлечение воспитанников в спорт, в другую двигательную практику, способствовало формированию важнейших черт: духа соперничества, культа красоты тела, укреплению жизненных, духовных и физических сил; выработке волевых качеств, закаливанию характера; развитию устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды; формированию ценностного отношения к собственной жизни и здоровью. Реализация проекта также помогает воспитывать детей не только здоровых физически, но и развивать их духовно-нравственную сферу, культуру поведения, отношений и общения. Дети научились видеть других людей и приходить в случае необходимости им на помощь.

Отличительной особенностью данного проекта является интеграция основного и дополнительного образования учащихся по предметной области «Физическая культура».

Система работы педагога с детьми включает урочную и внеурочную деятельность по предмету, внеклассные занятия детского объединения «Будь здоров» и воспитательную деятельность тренера – преподавателя.

Также реализация проекта способствовала повышению числа обучающихся, ставших участниками, призерами, лауреатами соревнований, конкурсов и конференций разного уровня, в том числе и международного по сравнению с прошлыми годами.

Этапы развития проекта:

1. Диагностико-организационный этап (сентябрь 2015 г. - май 2016 г.) – связан с подготовкой нормативных и диагностических материалов.

На этом этапе проходило:

- создание нормативно-правовой базы;

- создание системы диагностики развития детей в процессе реализации проекта;
- изучение контингента обучающихся;
- разработка программ.

2. Организационно-практический этап реализации (сентябрь 2016 г. – сентябрь 2020г.) - связан с непосредственной работой с детьми на всех уровнях и во всех указанных выше направлениях.

На этом этапе проходило:

- апробация программ;
- отслеживание динамики показателей обучающихся;
- апробация (внедрение) педагогических технологий индивидуальной и командной работы;
- участие обучающихся в соревнованиях ,конкурсах, конференциях, фестивалях ГТО;
- совершенствование профессионального мастерства автора проекта и обмен опытом;
- участие автора проекта в конкурсах профессионального мастерства;
- отслеживание результативности проекта.

3. Рефлексивно-обобщающий этап (сентябрь 2018 г. – май 2020 г.) – контроль и анализ хода реализации проекта, достигнутых результатов.

На данном этапе предполагается провести:

- сравнительный анализ и обобщение результатов развития детей;
- мониторинг личных достижений обучающихся;
- определение проблем, возникших в ходе реализации проекта, пути их решения и разработка плана дальнейшей работы в этом направлении.
- обобщение опыта применения инновационной системы работы с детьми с целью повышения эффективности и качества образования.

1 ступень - 1-4 классы. Основные направления педагогической деятельности:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх;
- обобщение и расширение знаний о здоровом образе жизни;
- приобщение к общечеловеческим ценностям.

–2 ступень –5-6 классы. Основное направление в работе – создание поля самоактуализации в различных сферах деятельности, формирование потребности ребят в здоровом образе жизни.

–3 ступень – 7-9 классы. Основное направление в работе – организация помощи подросткам при формулировании конкретных личностных задач и правильных действий в сфере здорового образа жизни.

–Совместно с ребятами был написан Устав объединения «Будь здоров», определены направления работы:

1. Соревновательное (организация и участие в соревнованиях разных видов спорта, спортивных праздниках, сдачи норм ГТО)
2. Исследовательское и проектное (участие в конференциях)
3. Журналистское (выпуски статей по вопросам здоровья в журналах разного уровня) (приложение)
4. Социальное проектирование (агитационная работа с обучающимися, родителями, жителями поселка).

Проект реализуется по двум основным направлениям:

- - работа с обучающимися;
- работа с родителями;

Долгосрочный воспитательный проект реализуется с помощью программ:

- «Будь здоров, малыш!»,
- «Калейдоскоп здоровья»,
- «Рецепты здоровья».



Рисунок 1 – Взаимодействие с социальными партнерами

В рамках проекта используются современные педагогические технологии:

- технология проектной деятельности;
- технология исследовательской деятельности;
- информационно - коммуникативные технологии (дистанционные, сетевые);
- технология разноуровневого обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- карты индивидуального образовательного маршрута;
- технология организации коллективного взаимодействия;

Применяемые формы работы в рамках внеурочной деятельности:

- участие в соревнованиях;
- участие в конкурсах по ЗОЖ;
- участие в спортивных праздниках;
- участие в научно-практических конференциях;
- социальные акции;
- экскурсии

В результате реализации проекта:

Была создана система воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся и преемственность на каждом этапе реализации проекта, которая позволила детям:

- научиться составлять правильный режим занятий физической культурой, спортом, рации он здорового питания, режим дня, учёбы и отдыха;
- овладеть навыками самоконтроля, самооценки;
- ценностно относиться к жизни во всех её проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;
- выработать умения применять знания в нестандартных и проблемных ситуациях;
- в рамках проекта обучающиеся получили знания единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного, репродуктивного, их обусловленности внутренними и внешними факторами.

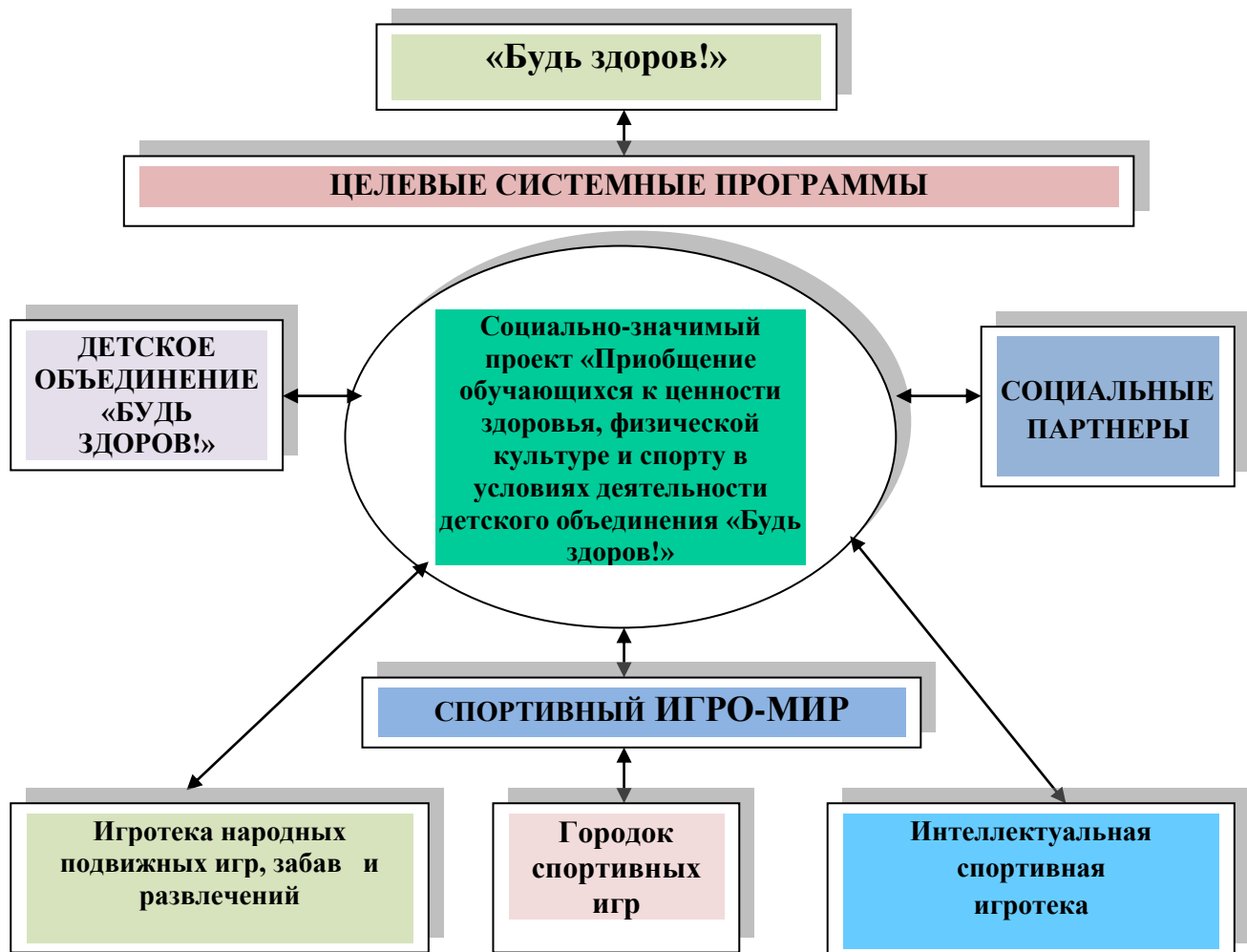


Рисунок 2 – Модель воспитательной системы, ориентированной на воспитание здоровых духовно, нравственно, психически и физически людей

Помимо этого были:

- сформированы навыки познания себя и окружающего мира, стремление к саморазвитию и улучшению мира вокруг себя,
- сформировано чувство ответственности, желание активно участвовать в профилактической и общественной работе.
- сформированы навыки социального поведения, навыки коллективной работы в команде;
- повысилось внимание к актуальным проблемам поселка, окружающих людей;

дети стали активными участниками реальной практической деятельности, направленной на улучшение окружающей жизни. В воспитанниках происходят изменения нравственных качеств человека. Дети стали честнее, более совестливыми, научились сострадать, быть милосердными и миролюбивым, более ответственными. У них развито стремление к идеалам *добра, правды, красоты, свободы, справедливости*. Они стали душевнее, что проявляется в *человеколюбии, сострадании, сорадовании, жалости, общительности, уважении к людям, доброжелательности, бескорыстии, чуткости, незлобивости*; взаимответственности; готовности оказывать помощь людям, природе, братьям меньшим.

Показатели в системе «Я и Другие люди»: научились находить общий язык, общаться друг с другом и с людьми разного возраста; радоваться успехам другого, проявлять сочувствие, сострадание, окружать заботой, оказывать помощь и поддержку; умеют дружить, работать в коллективе.

Показатели в системе «Я и мое здоровье»:

- осознают ценность и значимость здоровья в жизни человека;
- владеют необходимыми навыками ведения здорового образа жизни, применяют их на практике в своей жизни

В области обучения реальным действиям по сохранению и укреплению своего здоровья.

Физический аспект: делают утреннюю гимнастику; занимаются в спортивных секциях; умеют активно отдыхать (походы, игры на свежем воздухе, катание на санках, коньках и лыжах); занимаются закаливанием; совершают прогулки на свежем воздухе; освоили регулярное и полноценное питание; регулярно посещают поликлиники с профилактической целью.

Психологический аспект: дети приобрели интерес к приобретению знаний, умений и навыков поддержания психического здоровья; готовность обратиться к специалисту-психологу при наличии проблем, связанных с нарушением психического здоровья; коррекция саморегуляции в поведении и общении.

Социальный аспект: стремятся избегать социально рискованного поведения; поступать в соответствии с нравственными, эстетическими и иными социальными нормами поведения.

Физическая и гигиеническая культура человека.

Дети постепенно осваивают культуру телодвижений (грациозность и легкость тела у девочек; сила и гибкость тела у мальчиков).

Соблюдают этикет спортивных занятий и спортивного костюма.

Соблюдают гигиену девочки, гигиену мальчика.

Владеют культурой питания, одежды, режима и распорядка дня.

Список использованных источников

1. Барышников В.Я. Мы выбираем физическую культуру. – Екатеринбург, 2007 год.
2. Польшинский В.Г., Польшинский В.В. Авторская программа «Будь здоров!» – Самара, 2017 год.

УДК 796+378

Свиридова Екатерина Александровна
Заведующий отделением
Государственное казённое учреждение
Социального обслуживания населения
«Комплексный центр социального обслуживания
населения Самарского округа»
г. Самара, РФ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЛУЖБ СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье описывается система работы комплексного центра социального обслуживания населения Самарского округа по коррекции девиантного поведения подростков.

Ключевые слова: подростки, девиантное поведение.

Sviridova E. Branch manager State government Agency Social services for the population "Complex center of social service the population of the Samara region» Samara, Russia

Annotation. The article describes the system of work of the complex center of social service of the population of the Samara district on correction of deviant behavior of teenagers.

Keywords: teens, deviant behavior

Нарушения поведения у подростков стало чрезвычайно актуальной проблемой в последнее десятилетие, их относительная частота и крайние формы проявления, нередко приобретают патологический характер, обусловлены наблюдаемым в наше время ускорением физического развития и полового созревания. Современная социальная жизнь предъявляет нервной системе подростка гораздо более высокие требования, чем полвека назад. Отклоняющееся поведение подростков, с одной стороны, может рассматриваться как симптом, признак зарождения и развития соответствующих особенностей личности, с другой стороны, выступать в качестве средства ее формирования или целенаправленного воздействия.

Специалисты Комплексного центра в Самарской области традиционно работают с тремя категориями семей:

- 1) замещающие семьи;
- 2) семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации;
- 3) семьи, находящиеся в социально опасном положении.

В каждой из представленных категорий воспитываются несовершеннолетние, у которых выявлены те или иные поведенческие отклонения, либо находящиеся в группе риска по возникновению той или иной девиации.

Отклоняющееся, или девиантное поведение (англ. deviation - отклонение) - действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе моральным и правовым нормам и приводящие нарушителя (девианта) к изоляции, лечению, исправлению или наказанию. Основные виды девиантного поведения: преступность, алкоголизм, наркомания, суицид, проституция, сексуальные девиации.

Отклоняющееся поведение имеет сложную природу, обусловленную самыми разнообразными факторами, находящимися в сложном взаимодействии и взаимовлиянии. Человеческое развитие обусловлено взаимодействием многих факторов: наследственности, среды, воспитания, собственной практической деятельности человека.

Наиболее чувствительным к возникновению отклоняющегося поведения является подростковый возраст. Это связано во многом с такими характерными особенностями

подросткового возраста как: эмоциональная незрелость, недостаточно развитое умение контролировать собственное поведение, соразмерять желания и возможности в удовлетворении своих потребностей, повышенная внушаемость, желание самоутвердиться и стать взрослым.

Важным фактором отклонений в психосоциальном развитии ребенка является неблагополучие семьи. Наблюдения показывают, что влияние семейной среды на формирование личности происходит через подражание, через закрепление негативистических реакций, через подкрепление окружающими психопатических реакций подростка.

Следует выделить определенные стили семейных взаимоотношений, ведущих к формированию асоциального поведения несовершеннолетних:

- дисгармоничный стиль воспитательных и внутрисемейных отношений, сочетающий в себе, с одной стороны, потворство желаниям ребенка, гиперопеку, а с другой – провоцирование ребенка на конфликтные ситуации; или характеризующийся утверждением в семье двойной морали: для семьи – одни правила поведения, для общества – совершенно другие;

- нестабильный, конфликтный стиль воспитательных влияний в неполной семье, в ситуации развода, длительного раздельного проживания детей и родителей;

- асоциальный стиль отношений в дезорганизованной семье с систематическим употреблением алкоголя, наркотиков, аморальным образом жизни, криминальным поведением родителей, проявлениями немотивированной «семейной жестокости» и др.[6, с. 114].

Такие семьи сами по себе не формируют девиантных подростков, но создают неблагополучный фон, который может способствовать возникновению различных девиаций.

Семейная атмосфера, условия развития и воспитания, уровень образования, материальный уровень могут выступать в качестве предусловия семейного неблагополучия и, далее, фактора риска возникновения отклоняющегося поведения.

На базе Комплексного центра было проведено исследование, задачей которого являлось определение причин отклоняющегося поведения в подростковом возрасте детей, состоящих на сопровождении в Комплексном центре и на учётах в отделах служб системы профилактики. Исследование проводилось на базе ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа».

В исследовании использована методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению подростка А.Н. Орла (СОП). Предлагаемая методика является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

Результаты диагностики представлены на рисунке 1.

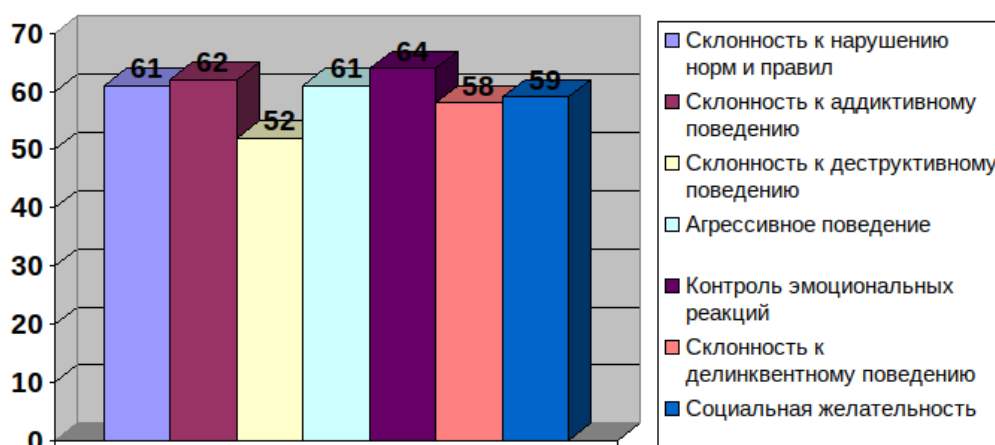


Рисунок 1. Склонность к отклоняющемуся поведению подростков (средний балл)

На рисунке можно видеть, что большинство подростков этой категории склонны к отклоняющемуся поведению. Небольшая часть благополучных подростков (10 %) дисциплинированы и редко перечат взрослым, значительная часть (36,67 %) отстаивают свою точку зрения без проявления агрессии, подчиняются обоснованным требованиям взрослых, изредка их нарушая, более половины подростков (53,33 %) периодически нарушают дисциплину, не выполняют требования взрослых, (33,33 %) иногда прогуливают уроки. Склонностью к систематическому нарушению дисциплины, пропускам занятий и не выполнению требований взрослых отличаются 63,34 % подростков с отклоняющимися нормами поведения, 20 % характеризуются выраженностью нонконформистских тенденций и постоянным нарушением норм и правил, 6,67 % подростков игнорируют нормы и правила, постоянно нарушают дисциплину, систематически прогуливают уроки.

Следовательно, на основании результатов диагностики можно сделать вывод о том, что большинство девиантных подростков склонны к нарушению норм и правил, отрицанию общепринятых ценностей и моделей поведения, демонстрируют ярко выраженные нонконформистские тенденции. Небольшой процент их (10 % и 6,67 %) склонны к делинквентному поведению. Благополучные подростки 23,3 % (как и 23,33 % с девиантным поведением) не склонны к проявлению агрессии, у 50 % агрессивность проявляется в ответ на встречную агрессию (как и 3,33 % девиантных подростков), 26,67 % благополучных подростков и 16,67 % неблагополучных - склонны к периодическим вспышкам агрессии, чаще косвенной и вербальной, раздражению и обиде. Значительная часть подростков (46,67 %) склонны решать возникающие проблемы с помощью агрессии и насилия, 10 % не принимают иных способов действия при попытке «защитить свои интересы».

Результатом неблагоприятной социализации таких подростков может стать отклоняющееся поведение. В большинстве случаев ребенок воспитывается в духе соблюдения норм и правил поведения. Однако, когда имеет место отклоняющееся поведение, ребенок, как показывает практика, находится в неблагоприятной жизненной ситуации, и формирование его личности складывается противоречиво. Статистика свидетельствует, что каждый третий подросток-правонарушитель рос без отца, а в тех случаях, когда были оба родителя, у каждого четвертого отец страдал алкоголизмом.

Часто подростки не удовлетворены взаимоотношениями с родителями. В современном обществе налицо нерешенность проблемы «отцов и детей», которая проявляется в нестабильности положения подростка в семье, отсутствии благоприятного микроклимата, препятствующем возникновению отклоняющегося поведения, в самых разнообразных формах. Поведение родителей влияет на поведение ребенка, отчетливо прослеживаются устойчивые закономерности: родители являются для ребенка значимыми людьми, тип их поведения является моделью для подражания (даже если ребенок в душе осуждает родителя, его манеру поведения, он поневоле подражает ему, т.к. репертуар уже знаком).

Служба Комплексного центра и специалисты органов системы профилактики выявляют семьи, находящиеся в группе риска и совместно проводят работу на оказание социальной поддержки их.

Специалисты Комплексного центра активно ведут взаимодействие со службами системы профилактики (органы опеки и попечительства, комиссия по делам несовершеннолетних, органы образования и здравоохранения, отделы полиции по работе с несовершеннолетними, органы социальной защиты населения и др.). Специалисты органов системы профилактики выявляют семьи, находящиеся в группе риска и совместно проводят работу на улучшение качество жизни семей. Совместно разработаны алгоритмы деятельности, планы работы, методики обследования, индивидуальные программы. При необходимости проводится индивидуальная и групповая работа. Получатели социальных

услуг сопровождаются до достижения положительной динамики в коррекции девиаций. Только такая продолжительная комплексная работа дает положительные результаты в коррекции поведения подростков из семей, являющихся субъектом социальной помощи.

Список использованных источников

1. Бессмертная Ю.А. Изучение склонности учащихся старших классов к отклоняющемуся поведению [Текст] / Ю.А. Бессмертная // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2016. – № 1. – С. 37-40.
2. Драгунова Т.В. Психические особенности подростков [Текст] / Т.В. Драгунова // Возрастная и педагогическая психология. – 2018. - № 1. – С. 305-317.
3. Зайдуллина Г.Г. Девиантное поведение подростков и условия его социально-педагогической профилактики и коррекции [Текст] / Г.Г. Зайдуллина. – М.: МГГУ им. М.А. Шолохова, 2016. – 461 с.
4. Левина Л.В. Специфика индивидуально-психологических особенностей личности с различными видами отклоняющегося поведения [Текст] / Л.В. Левина // МНКО. – 2017. – № 1. – С. 201-208.
5. Нагиева О.В., Рыбакова М.С. Психологические особенности старших подростков с первичным отклоняющимся поведением [Текст] // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2015. – № 3. – С. 6-9.
6. Тарасова Н.Н. Психологическое сопровождение подростков [Текст] / Н.Н. Тарасова // Журнал практического психолога. - 2014. - №4. – С.54-60.
7. Трус И. Школьники с девиантным поведением: особенности воспитания [Текст] / И. Трус // Воспитание школьника. - 2017. - №7. - С.44-46.

УДК 797.2

Соболева Ирина Владимировна,
магистрантка 2 курса направления подготовки
Физическая культура
Севастопольского экономико-гуманитарного института
г. Севастополь, РФ
Строшкова Нина Тадэушевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры
Севастопольского экономико-гуманитарного института
г. Севастополь, РФ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО РАННЕМУ ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ

Аннотация. Сделан анализ психолого-педагогических позиций, непосредственно влияющих на организацию оздоровительного процесса в специализированных учреждениях по раннему плаванию детей первого года жизни. Бассейн и его благоприятная психологическая атмосфера способствуют получению малышом первоначальные навыки группового взаимодействия. В данной статье рассматриваются различные взгляды авторов относительно влияния раннего плавания на детей первого года жизни и условия для эффективной работы в процессе проведения занятий.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, плавание грудных детей, закаливание, двигательная активность, групповые занятия, принципы обучения, концепция.

Soboleva I.V., Stroshkova N.T. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING PROCESS IN EARLY SWIMMING FOR INFANTS

Abstract. The analysis of psychological and pedagogical positions that directly affect the organization of the health-improving process in specialized institutions for early swimming of children of the first year of life is made. The pool and its favorable psychological atmosphere help the child to get the initial skills of group interaction. This article discusses the different views of the authors regarding the impact of early swimming on children in the first year of life and the conditions for effective work in the course of classes.

Keywords: physical culture and health-improving activity, swimming of infants, hardening, motor activity, group classes, principles of training, concept.

Физкультурно - оздоровительная деятельность предусматривает формирование позитивной атмосферы для проведения занятий физической культурой, интереса к ним значительного количества населения посредством развития определённой современной базы и предоставления комфортной обстановки для получения физкультурно-оздоровительных услуг.

Р.А. Набиев указывает, что предоставление таких услуг предполагает обучение клиентов правильной технике двигательных действий, развитие способностей, навыков, педагогическое влияние, которое ориентируется на формирование и усовершенствование двигательных умений [6, с.48].

Занятия плаванием с раннего возраста, по мнению Ю.И. Нуримановой представляют собой определённый толчок для гармоничного формирования и развития малышей. Первоначальные эксперименты по обучению плаванию грудных детей осуществлялись ещё в 50-е годы. Данные случаи являлись единичными и воспринимались как невероятное событие. Например, одними из первых, кто проводил обучение раннему плаванию трехнедельную дочку, были австралийские тренеры Клер и Тим Тимерманс. Второго ребенка они осуществляли тренировки в конце первой недели после рождения. В результате чего, достигнув шести месяцев, их дети без поддержки родителей способны были держаться на воде 15–20 минут, свободно плавали.

Ю.И. Нуриманова считает, что главное условие для благоприятного и правильного обучения ребёнка плаванию заключается в том, что до своего рождения он осуществлял плавательные движения по 24 часа в сутки, находясь в утробе матери.

Так, погруженное в воду тело человека теряет в первоначальном весе столько, сколько весит вытесненная им вода. В связи с этим ребёнку становится легче, он чувствует свободу в суставах и мышцах, ему легче осуществлять движения, глубокие дыхания [7, с.184].

Перед осуществлением оздоровительного процесса по раннему плаванию, по мнению С.А. Григан существуют требуемые для выполнения определённые задачи, а именно для родителей - выбор бассейна, который должен получить и соблюдать предусмотренные в СанПиНе критерии состояния воды в данных учреждениях. Вторая задача заключается в поиске профессионального тренера, осуществляющий процесс обучения, придерживаясь концепции «Не навреди» [3, с.154].

Значимость оздоровительного процесса по раннему плаванию велика, так как в определённой мере обеспечивает формирование и укрепление организм, например развитие дыхательной системы. На каждом занятии должны применяться плавание в положение на груди, на спине, погружение в воду, а также различные игры. Осуществляя повторные действия с малышом уже знакомых ему движений ногами и руками, необходимо стремиться к тому, чтобы они становились больше симметричными, плавными, мягкими.

З.П. Фирсов подчёркивает, что основная цель занятий по раннему плаванию с детьми первого года жизни заключается в закаливании и укреплении здоровья. В связи с этим

немаловажно, чтобы работники детских бассейнов придерживались главных принципов закаливания, а именно периодичность и постепенность [10, с.43].

По мнению Ю.А. Букреевой правильная организация занятий по раннему плаванию для грудных детей имеет большое значение, поскольку они реализуются в затруднительных условиях. Зачастую, в бассейне бывает достаточно громко, помимо этого, занятия должны быть максимально безопасны для малышей. В процессе занятий в бассейне следует применять разнообразные методы организации обучаемых [2, с.120].

Следует отметить, что С. Лупан акцентирует внимание на две важные опасности, которые возникают при обучении плаванию детей первого года жизни. Первая угроза заключается в интоксикации водой, чаще всего как раз этому предрасположены грудные дети по причине их малого веса и от того, что они глотают все, что попадает к ним в рот. Вторая угроза связана с моральным аспектом, когда родители отдают малыша для обучения посторонним людям [4, с.67].

Обзор научной литературы, посвященный вопросам обучения плаванию грудных детей, определил наличие ограниченного исследования многих глубоких аспектов темы.

В первую очередь, мало изученность вопросов, связанных с психолого-педагогическими сторонами оздоровительного процесса по раннему плаванию в бассейне на групповых занятиях детей первого года жизни.

В ходе оздоровительного процесса обучения детей раннего возраста существуют конкретные задачи их физического развития и воспитания, а именно формирование системы и функции организма, его активных защитных качеств, укрепление здоровья, развивать потребность в движении, способность применять для двигательной деятельности имеющиеся условия, обучение «азбуке движений».

В.А. Шишкина подчёркивает, что оздоровительно-физкультурная работа с детьми раннего возраста должна осуществляться посредством конкретной системы, которая главным образом предусматривает формирование экологически благоприятных условий в помещениях с помощью санитарии и гигиены, обеспечение психологической атмосферы для любого ребенка в течение всего времени нахождения [11, с.49].

На том основании, что двигательная деятельность является врожденной биологической необходимостью организма, следует обеспечивать соответствующий двигательный режим.

Проведение занятий по плаванию содействуют лучшему процессу кровообращения, укреплению мышц сердца, в частности улучшению дыхания. На практике установлено, что большинство детей, занимающиеся плаванием с первых месяцев жизни, болеют значительно меньше.

Для благоприятного разрешения методических задач оздоровительного процесса на занятии необходимо, чтобы перед его началом малыши находились в состоянии покоя, равновесия и гармонии, быть осведомлённым о существовании каких-либо нарушений у ребёнка, и впоследствии инструктор должен провести предварительную работу по формированию мотивации к предстоящим заданиям, как и ребёнка, так и родителей.

«Мотивация» как понятие следует воспринимать в качестве фактора либо процесса, которые стимулируют человека к активным действиям либо, наоборот, к бездействию при разных обстоятельствах. В данной ситуации «мотивировать» как следствие заинтересованности ребёнка осуществлять движения в бассейне.

Любое движение в бассейне предоставляет возможность ощутить водную среду, освоиться с ней и, в результате, преодолеть кажущуюся чуждость и агрессивность. Для формирования у малыша мотивации к занятиям в бассейне, инструктор должен опираться совокупность методических положений, учитывать индивидуальные особенности малыша [9, с.307].

В физическом воспитании и спорте получили свое выражение педагогические принципы, которые отображают общие педагогические закономерности. Сформулированные положения по отношению к законам обучения, называются дидактическими, и включают в себя совокупность универсальных методических положений, отсутствие которых влияет на применение рациональной методики не только в обучении двигательным действиям, но и во всех остальных моментах педагогической деятельности.

Большинство литературные источники по физическому воспитанию и спорту, содержащие в себе разделы методики обучения, в некоторой степени довольствуются только определёнными из них, однако затрагивая теоретический аспект все без исключения должны существовать в процессе обучения и совершенствования. И плавание в данной ситуации не является исключением.

Н.В. Чертов отмечает, что понятие «принципы обучения» относится не только к начальному этапу, например, обучению плавать, но и к совершенствованию этого навыка, поскольку обучение человека, в том числе и совершенствование, происходящее в течение всей жизни человека.

Принцип оздоровительной направленности представляет собой один из немаловажных положений, которые относятся к категории «не навредить». Данный принцип предполагает проявление внимательности и предусмотрительности к здоровью детей. Главные требования любого обучения и работы заключаются в том, чтобы избежать усталости, стресса, использовать паузы в случае необходимости [12].

Организация занятий по обучению плаванию грудных детей в бассейнах на групповых занятиях должна проводиться с учётом всех форм физкультурно-оздоровительной деятельности.

Т.И. Осокина подчёркивает, что в процессе проведения занятия по раннему плаванию с детьми грудного возраста должны применяться разнообразные дополнительные, поддерживающие средства, например плавательные дощечки, круги, разнообразные плавающие игрушки [8, с.86].

По мнению Л.П. Макаренко двигательные способности и навыки развиваются в результате многократного выполнения различных упражнений. При выборе конкретных упражнений, следует акцентировать внимание на индивидуальные особенности детского организма, и на то, что физические упражнения должны приносить не только ощутимую пользу, но и доставлять детям радость [5, с.15].

Территория бассейна позволит ребенку по настоящему научиться плавать, а его глубина – усовершенствовать технику ныряния и подводного плавания. Помимо этого, бассейн и его благоприятный психологический фон способствуют получению малышом первоначальные навыки группового взаимодействия, в частности обстановка групповых занятий, дух соревнования, сила подражания и общение.

Список используемой литературы

1. Федеральный закон от 02.08.2019 N 303-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части совершенствования деятельности фитнес-центров». – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330663/ (дата обращения 07.10.2020).
2. Букреева Ю.А. Особенности обучения плаванию в разновозрастных группах / Ю.А. Букреева, Т.Н. Мостовая // Наука-2020, 2017. - № 1. – с.120-125.
3. 3.Григан С.А. Влияние плавания на развитие и здоровье детей в раннем возрасте / С.А. Григан, Н.Н. Нещерет // Современные наукоемкие технологии, 2019. - № 12-1. - с. 154-158.
4. Лупан С. Поверь в свое дитя /С. Лупан. Пер. с фр. Е.И. Дюшен. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с.

5. Макаренко Л.П. Учите плавать малышам / Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1985. -32 с.
6. Набиев Р.А. Управление развитием физкультурно-оздоровительной деятельности в современных экономических условиях / Р.А. Набиев, В.В. Зверев // Вестник Астраханского государственного технического университета. Серия: Экономика, 2018. - № 3. – с.48-56.
7. Нуриманова Ю. И. Плавание детей в возрасте до года (грудничковое плавание) / Ю. И. Нуриманова. - Текст: непосредственный // Молодой ученый, 2018. -№ 12 (198). - с. 184-186.
8. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т. Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. - 159 с.
9. Туркин Ю.К. Адаптационно-методические принципы при обучении плаванию на начальном этапе / Ю.К. Туркин // Известия Московского государственного технического университета МАМИ, 2011. - № 1. – с.307-310.
10. Фирсов З.П. Плавание для всех [Текст] / З.П. Фирсов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 64с.
11. Шишкина В. А. Методика физического воспитания: учебное пособие / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. - Минск: Літаратура і Мастацтва, 2011. - 176 с.
12. Чертов Н.В. Плавание [Электронный учебник]. Режим доступа: https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_4.html (дата обращения 07.10.2020).

УДК 371.7:159.9

Чикенева Ирина Валерьевна,
доцент, к.б.н., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург

Купцова Валентина Григорьевна,
доцент, к.п.н., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург, РФ

МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Аннотация. Здоровье как основа жизнедеятельности человека представляет собой сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Современное развитие общества ставит перед образовательными организациями задачу всестороннего развития личности учащегося. Обучение должно включать духовное и интеллектуальное развитие учащихся. На сегодняшний день образование обеспечивает не только социальное развитие личности учащихся, но и выполняет задачу сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Происходящие социальные преобразования в России, низкая культура отношения к своему здоровью способствуют ухудшению здоровья детей, особенно в период обучения в школе; необходимо найти эффективные и действенные способы организации школьной образовательной среды, которая будет способствовать развитию ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни у учащихся образовательных организаций.

На современном этапе развития общества наблюдается динамика роста требований к здоровью учащихся образовательных организациях. Это показывает, что проблема здоровья в системе образования становится все более актуальной. С введением в систему образования Федерального государственного образовательного стандарта в образовательных

организациях идет переход от массового образования к образованию, ориентированному на личностные способности, особенности и уровень здоровья каждого учащегося.

Ключевые слова: здоровье, учащиеся, общеобразовательные организации, здоровый образ жизни, мотивация, здоровьесбережение.

Chikeneva I.V., Kuptsova V.G. Motivation for a healthy lifestyle as the basis of a health-saving system in educational institutions

Annotation. Health as the basis of human life is a complex, multi-level phenomenon that includes physiological, psychological and social aspects.

The modern development of society poses the challenge for educational organizations to comprehensively develop the personality of the student. Education should include the spiritual and intellectual development of students. Today, education provides not only the social development of the personality of students, but also fulfills the task of maintaining the physical, mental and moral health of the younger generation.

The ongoing social transformations in Russia, a low culture of attitudes towards one's health contribute to the deterioration of children's health, especially during the period of study at school; It is necessary to find effective and efficient ways of organizing the school educational environment, which will contribute to the development of a value attitude to their own health and healthy lifestyle among students of educational organizations.

At the present stage of development of society, there is a dynamics of growth in the requirements for the health of students in educational institutions. This shows that the health problem in the education system is becoming more and more relevant. With the introduction of the Federal State Educational Standard in educational institutions in educational organizations, there is a transition from mass education to education focused on the personal abilities, characteristics and level of health of each student.

Key words: health, students, educational institutions, healthy lifestyle, motivation, health conservation.

Здоровье является высшей ценностью для людей, но при этом, оно не может стать главной целью жизни. Оно является необходимым условием достижения всех остальных значимых ценностей, так как без здоровья они не имеют смысла. Поэтому особенно важно, чтобы у учащихся общеобразовательных организаций здоровье стало высшей ценностью в жизни. Важный фактор сохранения, укрепления и совершенствования здоровья – это образ и стиль жизни каждого человека индивидуально.

Человек является основным источником сохранения здоровья. Чтобы быть здоровым он должен целенаправленно работать над собой, ведь здоровье – это титанический труд по саморазвитию и самосовершенствованию. Может быть, поэтому многие люди в силу своей недостаточной активности мало что предпринимают для сохранения и укрепления здоровья.

Для того, чтобы у учащихся общеобразовательных организаций сформировалось ценностное отношение к своему здоровью, необходимо им самим стать творцами, созидателями, преобразователями и исследователями собственного здоровья. Для этого педагогам необходимо вовлечь учащихся в ценностноориентированную деятельность по сохранению, укреплению и совершенствованию своего здоровья [3, с. 147].

Было замечено, что люди, которые восстанавливали свое здоровье путем невероятного волевого напряжения физических, психических и моральных сил, становятся ярыми приверженцами и пропагандистами здорового образа и стиля жизни. А люди, которые восстанавливали свое пошатнувшееся здоровье с помощью медицинских средств, при этом, не прикладывая для этого собственных значительных усилий, как правило, и после выздоровления продолжают придерживаться прежнего стиля жизни, а если и отказываются от него, то ненадолго.

Мотивация представляет собой многоуровневую систему: мотивационные явления могут быть различного уровня сознания – от глубоко осознанных до произвольных,

неосознаваемых побуждений; мотивы могут быть лишь понимаемыми и реально действующими.

Как правило, мотивация в процессе деятельности изменяется, складывается, перестраивается. Однако, интеллектуальные возможности личности, постоянно взаимодействуя с мотивационным компонентом ученика, способствуют созданию успеха или неуспеха обучающегося, что в свою очередь, создает новый уровень мотивации или изменяет уже сложившийся в предыдущих видах деятельности. Однако решающим фактором развития мотивации является соответствующая организационная и содержательная структура учебного процесса.

Как правило, формирование мотивации имеет в основе два механизма. Суть первого механизма заключается в том, что стихийно созданные либо специально организованные педагогом условия учебной или иной деятельности способствуют актуализации определенных ситуативных побуждений, которые, в свою очередь, при системном воспроизведении постепенно образуют устойчивые мотивационные установки. Данный механизм формирования мотивации называют «снизу вверх».

Для второго процесса (механизм «сверху вниз») характерно усвоение обучающимся определенных побуждений, установок, целей, идеалов и других направленностей личности. В последствии данные компоненты, по мнению педагогов, должны постепенно сформироваться и перейти из внешне понимаемых во внутренне принятые и реально действующие установки [1, с. 64].

Чтобы в полной мере сформировать необходимый уровень мотивационной системы личности, безусловно, нужно включать в данный процесс оба механизма. А какой из них будет доминировать, решат учителя в связи с выдвигаемыми задачами. Мотивация здоровьесбережения представляет систему ее целей, потребностей, побуждающих обучаемых к активному пополнению знаний, овладению умениями и навыками. Мотивация учебной деятельности в области здоровьесбережения характеризуется направленностью на учение (освоение содержания, способов, приемов сохранения и совершенствования здоровья), а также познавательной активностью и деятельностью [4, с.125].

При изучении причин неблагополучия здоровья учащихся, непосредственно связанных с работой школы, необходимо назвать следующие:

технологии проведения урока стрессогенные (дидактогенные) и необъективное оценивание знаний учащихся;

— недостаточная физическая активность учащихся, приводящая к гиподинамии и нарушению здоровья обучающихся;

— перегруженная учебная программа, вызывающая у школьников состояние переутомления и дистресса;

— нарушения в организации питания учащихся в школе (в частности, отсутствие горячего питания);

— отсутствие возможности у педагогов соблюдать условия современной организации учебно-воспитательного процесса, в рамках которого отсутствует индивидуальный подход к учащимся при организации учебной работы, не учитываются психологические, физиологические особенности и состояние здоровья школьников.

Особо отметим следующие причины переутомления:

— учебная перегрузка, которая возникает при необходимости в ограниченный период осуществить изучение, усвоение, запоминание значительного объема информации в разных предметных областях, что превышает возможности организма школьника, если не вводить его в форсированный режим деятельности, т.е. в состояние при котором наблюдается психофизиологическое перенапряжение;

- отсутствие (или ограниченные возможности) индивидуального подхода, снижение интенсивности и качественной характеристики учебной нагрузки на учащихся, необходимость в учете его индивидуальных особенностей, возможностей, состояния здоровья школьников;
- нарушение в составлении расписания уроков, которое постоянно усиливает утомляемость школьников к концу рабочего дня и периода рабочей недели;
- недостаточные по продолжительности перемены, которые не обеспечивают полноценное восстановление работоспособности учащихся;
- перенос обучения во вторую половину дня усугубляет состояние переутомления у учащихся, особенно в пятых классов [1, с.157].

Как известно, укрепление физического здоровья обучающихся, неразрывно связано с их двигательной активностью. Однако, сегодня увеличивается уровень учебной нагрузки на детей, заставляющий их часами просиживать за домашней работой. Также процесс интенсификации обучения, увлечение компьютерными играми, Интернетом и видеофильмами, недостаток возможностей для занятий физкультурой и спортом – являются на сегодняшний день главными причины малоподвижного (а значит, нездорового) образа жизни, способствуя распространению гиподинамии.

Таким образом, одним из направлений формирования отношения к здоровому образу жизни является создание оптимальных условий для реализации учебно-воспитательного процесса посредством внедрения здоровьесберегающих технологий.

Оценка состояния, которое нередко мешает рабочему настрою ребенка, его психофизиологическому самочувствию, а также затрудняет учителю проведение урока, относится к профессиональной компетенции учителя. Соответственно, следующее направление – это повышение педагогической квалификации учителя в области здоровьесбережения.

Следует регулярно проводить тематические педсоветы, психолого-педагогические консилиумы по проблемам отдельных учащихся группы риска, приглашать ученых, врачей, психологов для выступления перед учителями.

Все вышеуказанные направления не решат проблему здоровьесбережения. Важно осуществлять личностно-ориентированный подход в области мотивации к здоровому образу жизни школьников [5, с. 220].

Связь образовательной задачи школы и заботы о здоровье обучающихся проявляется на двух уровнях: содержательном и процессуальном. Содержательный уровень рассматривается с точки зрения вопросов, связанных с здоровьем в содержание учебных программ. В свою очередь, процессуальный уровень занимается обеспечением здоровьесберегающего характера (результата) проведения процесса обучения.

Развитие мотивации к здоровому образу жизни - это процесс длительный, кропотливый и целенаправленный. Устойчивый интерес к здоровьесберегающей деятельности у школьников формируется через проведение занятий-путешествий, занятий-игр, занятий-викторин, занятий-исследований, встреч, сюжетных уроков и тд. Своевременное чередование и применение на разных этапах занятий разнообразных форм и приёмов формирования мотивации укрепляет желание детей овладевать знаниями в области сохранения и укрепления здоровья [5, с. 222].

Образование и развитие мотивации к здоровому образу жизни у школьников можно реализовать посредством создания соответствующей программы и внедрения ее за счет регионального компонента учебного плана

Для формирования ценностного отношения к здоровью у учащихся общеобразовательных организаций необходимо организованное психолого – педагогическое воздействие. Для этого необходимо вовлечение не только учителей, но и родителей и психолога. Совместными усилиями они должны создать модель или программу формирования у учащихся ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В течение всей жизни происходит становление и развитие ценностного отношения к своему здоровью у людей. Но наиболее продуктивным периодом для успешной установки на ценностное отношение к своему здоровью является младший школьный возраст. Данный факт напрямую связан с интенсивным социальным развитием психики и ее основных подструктур, изменением образа жизни ребенка, новыми интересами и обязанностями, потребностями, важнейшей из которых становится потребность в обучении, приобретении новых знаний, навыков и умений [2, с.185].

Сознательная деятельность личности, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих, проявляется в поведенческом компоненте. Полученные знания о здоровье и его значении для жизни человека и окружающего природного мира, реализуясь в деятельности (поведении), преобразуются в ценностное отношение школьников к собственному здоровью.

Список использованных источников

1. Акимова Л.А. Преподавание ОБЖ в школе: теория, методика, организация: учебное пособие / Л.А. Акимова, Е.Е. Лутовина, А.М. Зуев. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2010. – 248 с.
2. Акимова Л.А. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни школьников в контексте ФГОС нового поколения: монография / Л.А. Акимова. – Оренбург: Экспресс-печать, 2012. – 216 с.
3. Лутовина Е.Е. Педагогические условия сохранения здоровья у учащихся в общеобразовательной организации / Е.Е. Лутовина, И.В. Чикенева // Сб. материалов международной научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта». – Актобе: Изд-во АРГУ им. К. Жубанова, 2018. – С.147-154.
4. Сократов Н.В. Воспитание культуры здоровья у детей и подростков: учебное пособие / Н.В. Сократов, П.П. Тиссен. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2010. - 300 с.
5. Чикенева И.В. Педагогические условия формирования у обучающихся потребности к здоровьесбережению / И.В. Чикенева // Образование и личность: методологические и прикладные основания: сборник статей к Международному научно-практическому форуму «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности» (19-21 марта 2020г.). – Оренбург: Типография «Экспресс-печать», 2020. – С. 218-224.

УДК 37

Чингина Елена Николаевна,
старший преподаватель кафедры физической культуры
Институт физической культуры, спорта и туризма
Петрозаводский государственный университет
г. Петрозаводск, РФ

ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»: РЕАЛИЗАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Данная статья посвящена опыту реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в Петрозаводском государственном университете (ПетрГУ) в период дистанционного обучения со студентами Института физической культуры, спорта и туризма (ИФКСиТ) 1-3 курсов. Дистанционное образование в целом реализуется путем применения традиционных ресурсов: это видео-лекции, видео-семинары, консультации с последующим выполнением контрольных заданий. Эти варианты организации учебного процесса не приемлемы для дисциплины «Физическая культура и спорт». Преподавателями кафедры физической культуры ПетрГУ разработан и внедрен ряд вариативных заданий, которые возможны в сложившейся обстановке с учетом практической составляющей дисциплины

«Физическая культура и спорт». Так же в статье проведен анализ включенности студентов ИФКСиТ в процесс дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: дистанционное обучение, студенты, физическая культура, дисциплина, практические задания, реализация, кафедра физической культуры.

Chingina E.N. Discipline "Physical culture and sport": implementation in the context of distance learning. Petrozavodsk state University, Petrozavodsk, Russia.

Annotation. This article is devoted to the experience of implementing the discipline "Physical culture and sport" at Petrozavodsk state University (PetrSU) during distance learning with students of the Institute of physical culture, sport and tourism (Ifksit) 1-3 courses. Distance education in General is implemented through the use of traditional resources: video lectures, video seminars, consultations with subsequent completion of control tasks. These options for organizing the educational process are not acceptable for the discipline "Physical culture and sport". Teachers of the Department of physical culture of PetrSU have developed and implemented a number of variable tasks that are possible in the current situation, taking into account the practical component of the discipline "Physical culture and sport". The article also analyzes the involvement of Ifksit students in the process of distance learning in the discipline "Physical culture and sport".

Keywords: distance learning, students, physical culture, discipline, practical tasks, implementation, Department of physical culture.

Согласно приказу Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 марта 2020 года «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» Петрозаводский Государственный Университет (далее ПетрГУ) перешел на дистанционную форму обучения.

В сложившейся ситуации кафедра физической культуры ИФКСиТ ПетрГУ разработала систему реализации дисциплины «Физическая культура и спорт», которая апробирована в дистанционном взаимодействии с обучающимися университета в течение первого месяца обучения в дистанционном формате [3, с.31].

Дисциплина «Физическая культура и спорт» практическая, соответственно система дистанционного обучения в данный период включает комплекс заданий, способствующий поддержанию должного уровня физического, функционального состояния студента, имеет оздоровительную направленность, позволяет добиться осознанного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой на основе тщательного самоанализа. Все варианты заданий оцениваются в баллах (исходя из балльного регламента оценивания достижений студентов по дисциплине, установленного кафедрой, в течение каждой недели студент должен набирать 4 балла) [2, с.202], контролируются преподавателями, реализующими данную дисциплину в образовательных институтах ПетрГУ [1, с.52].

Ниже рассмотрим реализацию дисциплины «Физическая культура и спорт» в дистанционном формате на примере Института физической культуры, спорта и туризма (не физкультурный профиль).

В таблице 1 представлено количество студентов приступивших/не приступивших к дистанционному обучению на I (первые 2 недели дистанционного обучения) и II этапах (последующие 2 недели).

Таблица 1

Показатели включенности в процесс дистанционного обучения студентов ИФКСиТ на I и II этапе

Курс/ кол-во	I этап		II этап	
	Кол-во студентов,	Кол-во студентов,	Кол-во студентов,	Кол-во

студентов	включившихся в дистанционное обучение/ %	не приступивших к дистанционному обучению / %	включившихся в дистанционное обучение/ %	студентов, не приступивших к дистанционному обучению / %
1 курс/ 36	30/ 85	6/ 15	27/ 75	9/ 25
2 курс/ 57	44/ 77	13/ 23	39/ 68	18/ 32
3 курс/ 48	43/ 90	5/ 10	32/ 67	16/ 33

На рисунке 1 представлено процентное соотношение количества студентов, включившихся в дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» на I и II этапах.

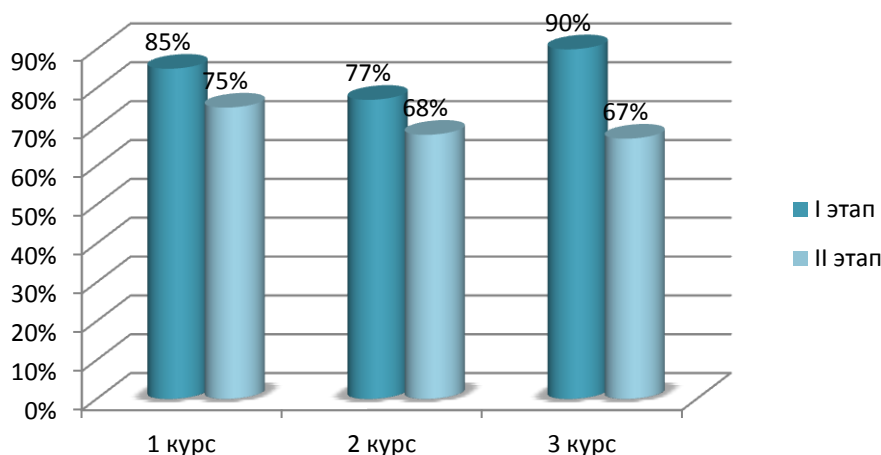


Рисунок 1. Процентное соотношение количества студентов ИФКСиТ, включившихся в дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» на I и II этапах.

На графике видно, что и на I и на II этапах достаточно высокий процент включенности студентов (более 50% на каждом курсе) в процесс дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт». Однако, на I этапе студенты включались в работу активнее: 1 курс на 10%, 2 курс на 9%, 3 курс на 23%. Это можно объяснить загруженностью студентов объемом работы по другим дисциплинам; низким уровнем технической возможности реализации дистанционного обучения, так как многие студенты проживают в районах республики, где интернет практически отсутствует.

На рисунке 2 отображены результаты набора баллов (от 0 до 8 и более) студентами 1,2,3 курсов на I этапе дистанционного обучения.

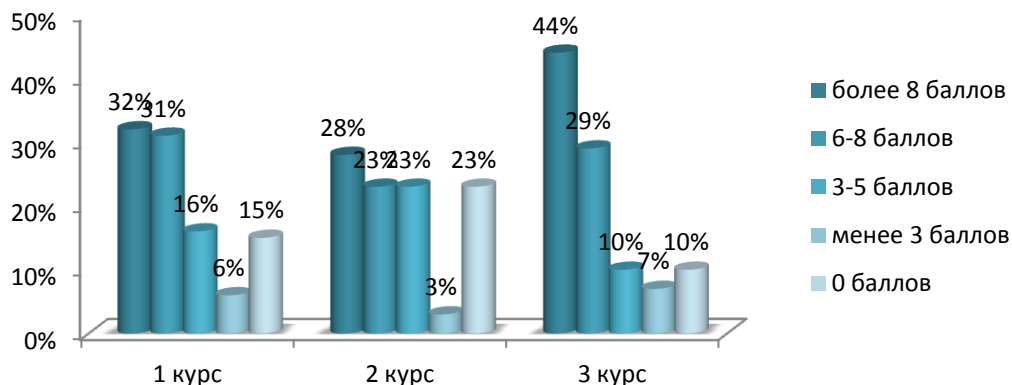


Рисунок 2. Процентное соотношение результатов студентов 1,2,3 курсов набравших от 0 до 8 и более баллов на I этапе дистанционного обучения

На графике видно, что более половины студентов 1 курса (32% и 31%) справляются с объемом заданий по физической культуре, но есть небольшая часть студентов (15%), которые не включились в работу. Более половины студентов (28%, 23%, 23%) выполнили нужный объем работы, но высок процент (23%) студентов, не включившихся в процесс дистанционного обучения. На 3-м курсе также более половины студентов (44% и 29%) выполнили заданный объем работы, но есть часть студентов (10%), которые не приступили к дистанционному обучению по физической культуре.

На рисунке 3 отображены результаты набора баллов (от 0 до 8 и более) студентами 1,2,3 курсов на II этапе дистанционного обучения.

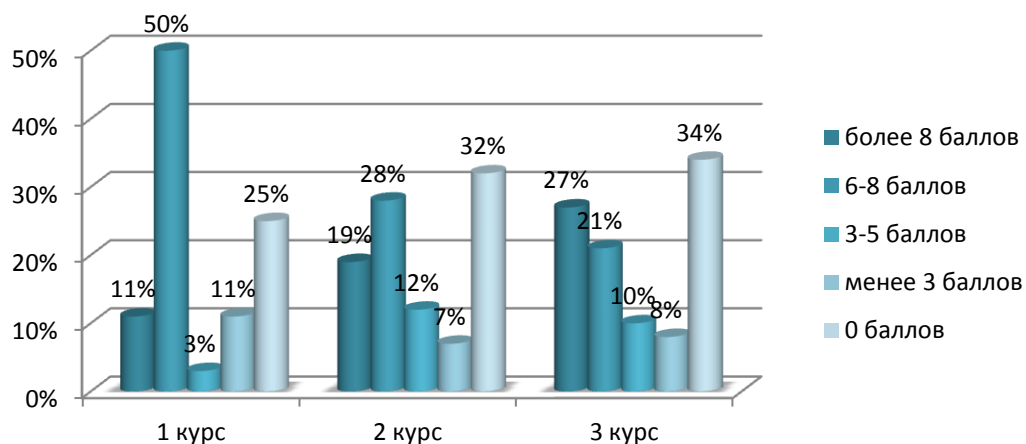


Рисунок 3. Процентное соотношение результатов студентов 1,2,3 курсов набравших от 0 до 8 и более баллов на II этапе дистанционного обучения

II этап дистанционного обучения показал следующее: 50% первокурсников выполнили заданный объем работы, но и вырос нулевой показатель по набору баллов – 23%; менее половины студентов 2 курса (19% и 28%) выполнили нужный объем работы, но и вырос нулевой показатель по набору баллов – 32%; на 3 курсе самый высокий нулевой показатель по набору баллов – 34% и почти половина студентов (27% и 21%) выполнили задание.

Варианты заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт» на I этапе дистанционного обучения включают:

1. Практические занятия с помощью мобильного приложения Strava.
2. Выполнение методико-практических работ (МПР): изучение своего физического и функционального состояния.
3. Индивидуальный проект «Составление индивидуальной программы двигательной активности»: на основе предыдущих работ по самообследованию + самостоятельные практические занятия на основе составленной программы.
4. Выполнение контрольных заданий на сервере Moodle: изучение материалов + ответы на вопросы.

В таблице 3 отражено выполнение студентами ИФКСиТ тех или иных заданий на I этапе дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Таблица 3

Количество студентов (в том числе в %), выполнивших тот или иной вариант задания по дисциплине «Физическая культура и спорт» на I этапе дистанционного обучения

Курс/ кол-во студентов	Strava / %	МПР/ %	Индив. проект /%	Moodle/ %
1 курс/ 36	26/ 70	26/ 70	1/ 2,7	23/ 62

2 курс/ 57	33/ 58	38/ 67	1/ 1,7	19/ 33
3 курс/ 48	35/ 73	34/ 71	1/2	36/ 69

Более 50% студентов 1-3 курсов предпочли тренировочные занятия по мобильному приложению Strava. Приложение дает возможность выбора вида передвижения: пешком (активные прогулки), бегом, на велосипеде, на лыжах. Данный вид физической деятельности использовался и до пандемии в качестве пропущенных занятий.

МПР также выполнили более 50% студентов 1-3 курсов. В данном варианте работы студентам необходимо было выяснить свой идеальный вес, функциональное и физическое состояние организма, применяя известные пробы и тесты. Эта работа нашла много положительных отзывов среди студентов, так как большинство из них не уделяют должного внимания своему организму.

Составить индивидуальную программу двигательной активности – оказалось достаточно трудоемким процессом, что и отражено в таблице 3, только по одному студенту с каждого курса показалось данное задание интересным.

62% студентов 1 курса и 69% студентов 3 курса выполнили контрольные задания по курсу «Физическая культура в здоровьесберегающем пространстве» на сервере Moodle, предварительно изучив предложенную литературу.

На II этапе дистанционного обучения к основным вариантам заданий были добавлены следующие:

1. Практические занятия (с предоставлением видеоотчета).
2. Он-лайн соревнования среди студентов ПетрГУ (выполнение мини-комплексов).
3. Лекционные занятия.

В таблице 4 отражено выполнение студентами ИФКСиТ тех или иных заданий на II этапе дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Таблица 4

Количество студентов (в том числе в %), выполнивших тот или иной вариант задания по дисциплине «Физическая культура и спорт» на II этапе дистанционного обучения

Курс/ кол-во студентов	МПР/ %	Индив. Проект / %	Moodle / %	Практич. Занятия / %	Он-лайн сорев-я/%	Лекции / %
1 курс/ 36		1/ 3		27/ 75		
2 курс/ 57				39/ 68	2/ 3,5	6/ 10,5
3 курс/ 48		1/ 2	1/ 2	32/ 67	2/ 4	3/ 6

На II этапе дистанционного обучения работа с приложением Strava была остановлена, применялись задания, выполнение которых возможно в домашних условиях. Самым востребованным видом заданий по физической культуре стали практические занятия: студенту необходимо было выполнить тренировочное занятие (из перечня видеоматериалов, разработанных преподавателями кафедры физической культуры) длительностью 45-90 минут, записать тренировку, ускорить полученную запись тренировки и отправить преподавателю.

Анализ полученных данных в течение первого месяца дистанционного обучения в сложившейся ситуации показал, на какие формы организации работы со студентами необходимо уделить больше внимания, какие варианты заданий наиболее перспективны, а также дает возможность наблюдать за динамикой вовлечения студентов в дистанционное обучение, делать выводы.

Список использованных источников

1. Кариаули А.С. Векторы использования социальных сетей и мобильных приложений в дисциплине «Физическая культура»./ А.С. Кариаули/Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 1. С. 51-54.

2. Кремнева В.Н. Система реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения [Электронный ресурс] / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных// Электронный периодический журнал «E-SCIO». – Саранск, 2020. – Вып.5. – С.202-209.
3. Чуринов А.А. Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения [Электронный ресурс] /А.А. Чуринов// Электронный периодический журнал «E-SCIO». – Саранск, 2020. – Вып.5. – С. 31-35.

Шляпникова Виктория Викторовна,
кандидат педагогических наук, учитель Государственного
казенного общеобразовательного учреждения «Специальная
(коррекционная) школа-интернат № 2» г. Оренбурга, РФ
Киселева Жанна Ивановна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Оренбургский государственный университет, РФ
Валетов Максим Рамильевич,
преподаватель кафедры физического воспитания
Оренбургский государственный университет, РФ

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ РЕСУРСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОВЗ

Аннотация. Каждый должен непрерывно трудиться над сохранением и укреплением своего здоровья. Здоровье – одна из общечеловеческих ценностей. В любом возрасте здоровье можно укрепить и утратить. Заботу о здоровье человека следует проявлять ещё до его рождения. А образовательные учреждения всех уровней должны строить свою работу так, что бы активно формировать здоровье подрастающего поколения, в том числе и у лиц с ОВЗ. Для этого следует в каждом учебном предмете раскрывать и использовать здоровьесформирующие ресурсы. Наибольшими возможностями по формированию здоровья подрастающего поколения обладает физическая культура, которая в полной мере может формировать физическое, психическое и социальное здоровье. Весь положительный эффект от занятий физической культурой будет и у лиц с ОВЗ, при строгом исключении противопоказанных упражнений, учёте возраста, пола и индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, ресурсы, подрастающее поколение, лица с ограниченными возможностями здоровья.

Shlyapnikova V.V., candidate of pedagogics, teacher of the State state educational institution "Special (correctional) boarding school No. 2" Orenburg, Russia

Kiseleva Z.I., senior teacher of the Department of physical education Orenburg state University, Russia

Valetov M.R., teacher of the Department of physical education Orenburg state University, Russia

Annotation. Everyone should work continuously to preserve and strengthen their health. Health is one of the universal values. At any age, health can be strengthened and lost. Care for the health of a person should be shown even before his birth. And educational institutions at all levels should build their work in a way that would actively shape the health of the younger generation, including those with disabilities. To do this, each academic subject should disclose and use health-forming resources. The greatest opportunities for forming the health of the younger generation have physical culture, which can fully shape physical, social and mental health. All the positive effect of

physical training will be in people with disabilities, with the strict exclusion of contraindicated exercises, taking into account age, gender and individual characteristics.

Keywords: health, physical culture, resources, the younger generation, people with disabilities.

Категория здоровье, одна из общечеловеческих ценностей, которая имеет приоритетное значение и для каждого человека и для общества в целом. В любом возрасте здоровье можно укрепить и утратить. Заботу о здоровье человека необходимо проявлять ещё до его рождения. После рождения на каждом возрастном этапе будут свои особенности в формировании здоровья человека (определено это психофизическими особенностями разных возрастных групп).

При обучении в образовательных учреждениях всех уровней этому уделяется особое внимание. Безусловно, вся работа должна строиться с учетом здоровьесберегающих технологий, но необходимо что бы подрастающее поколение было активным в сохранении и укреплении своего здоровья. Здоровьесберегающие технологии – система мер, включающая взаимное действие и связь всех факторов образовательной среды, устремленных на сохранение здоровья растущего человека в течение всего его обучения в образовательной организации. Здоровьеформирующие технологии – система мер, включающая создание и применение процесса преподавания и усвоения знаний, устремленных на формирование культуры здоровья и личностных качеств обучающихся, способствующих повышению интереса и мотивации к здоровому образу жизни [2, с. 318, 3].

Исходя из определений, можно сказать, что здоровьесберегающие технологии способствуют пассивному сохранению и укреплению здоровья, а здоровьеформирующие – активному.

Встает вопрос, какие учебные предметы в образовательных организациях имеют наибольшие ресурсы для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения?

Применение здоровьеформирующих технологий с лицами с ОВЗ (лицо с ограниченными возможностями здоровья - лицо, имеющее физический и (или) психический недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий для получения образования ([5]) особо необходимо, но здесь следует поразмышлять над понятием здоровье. Так, Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1].

Таким образом, сколько процентов подрастающего поколения мы можем отнести к здоровым? К сожалению, мало. А как быть с теми, кто по статусу лицо с ОВЗ? Ведь мы должны укреплять здоровье подрастающего поколения, а исходя из определения, здоровья у них нет. Так был проведен опрос среди обучающихся коррекционных школ и студентов вуза имеющих заболевания разного характера. Им было предложено дать развернутый ответ на вопрос, что такое здоровье в их понимании. Анализ ответов респондентов показал следующее:

- 100 % опрошиваемых считает, что у них есть здоровье, так как никто не заявил, что об отсутствии здоровья;

- 93 % (из 100 % опрошиваемых) ответили, что здоровье – это когда ничего не болит. 37 % (из этих 93 %) добавили в моём случае это только так;

- 54 % (из 100 % опрошиваемых) заявили, что здоровье - это когда есть желание учиться, тренироваться и вообще что то делать;

- 87 % (из 100 % опрошиваемых) ответили, здоровье – это когда тебе хорошо, сюда же мы отнесли ответы тех, кто написал что здоровье – это когда себя чувствуешь отлично;

- 14 % (из 100 % опрошиваемых) написали здоровье – это любовь к себе и забота о себе;

28 % (из 100 % опрошенных и это в основном студенты) считают, что здоровье это когда и голова (психическое здоровье) и тело (физическое здоровье) связано и работают в одном слаженном ритме для общего здоровья человека;

37 % (из 100 % опрошенных) написали о необходимости прохождения обследования и контроля своего состояния.

В связи с полученными ответами можно сделать общий вывод, что здоровье человека с ОВЗ – это состояние, при котором он чувствует себя хорошо (и физически и психически) и у него нет болевых ощущений. Анализ ответов показал, что люди с ОВЗ могут болеть (простудными, хроническими и другими заболеваниями), но когда заболевание или болевой синдром проходит, то они здоровы.

В здоровье человека можно выделить два уровня:

- первый – не зависит от человека, сюда относятся генетически обусловленная уникальность и психические свойства (хотя и они могут изменяться и в положительную и, к сожалению, отрицательную стороны). Данный уровень явное подтверждение, что здоровье понятие биологическое;

- второй – зависит от человека, приобретает им сознательно и бессознательно в течение всей жизни [8, с.17]. Этот уровень подтверждает что здоровье, понятие социальное.

Первый и второй уровень должны быть взаимосвязаны, поэтому мы говорим о здоровье, как о биосоциальном понятии.

Каждый учебный предмет образовательных учреждений всех уровней имеет ресурсы для формирования здоровья подрастающего поколения, но самым большим ресурсом обладает физическая культура.

К ресурсам физической культуры следует отнести средства физической культуры (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, вспомогательные и дополнительные средства). Данные средства будут приносить желаемый результат при соблюдении принципов образовательно-воспитательного процесса (общесоциальных, общеметодических, специальных), в соответствии с применением разных форм организации (классно-урочных, внеурочных) и использованием методов освоения физической культуры (специфических, идеомоторного и психорегулирующего упражнения, технических средств обучения, общепедагогических) [7].

Что бы более полно понять, как физическая культура влияет на здоровье обучающегося с ОВЗ, следует рассмотреть здоровье по его составляющим.

Физическое здоровье - это состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем в соответствии с биологическим возрастом.

Занятия физическими упражнениями укрепляют опорно-двигательную систему, развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, положительно влияют на работу пищеварительной, эндокринной и выделительной систем, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, способствуют улучшению репродуктивной функции подрастающего поколения [6].

Физические упражнения для лиц с ОВЗ, оказывают всё то же положительное влияние. Но, физические упражнения могут влиять на здоровье как положительно, так и отрицательно. Что бы исключить отрицательное влияние физических упражнений на организм занимающегося, следует исключить противопоказанные упражнения, учитывать возраст, пол и индивидуальные особенности.

Психическое (духовное, душевное, ментальное) здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с жизненными стрессами, плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Систематические и рационально организованные занятия физической культурой повышают уровень мотивации достижения, уверенности, способствуют становлению

твердости характера, повышают эмоциональную устойчивость и контроль эмоционального состояния, снижают агрессивность, тревожность, постепенно повышают устойчивость к стрессовым ситуациям, развивают познавательные процессы. Прививают навыки самоконтроля состояния организма, движений, поведения в ходе занятий физической культурой и переносят эти навыки в повседневную жизнь и разные виды деятельности, в том числе профессиональную [4].

Каких бы успехов не достиг человек с ОВЗ, он имеет отклонения в психическом развитии с рождения. Есть общие особенности отклонения в психики в соответствии с заболеваниями, есть индивидуальные, а так же наблюдается сочетание этих отклонений. У кого то они проявляются явно, у кого то, скрыты так, что можно предположить, что их вообще нет.

Занятия физической культурой позволит подрастающему поколению с ОВЗ минимизировать отклонения в психическом развитии и быть более успешными.

Социальное здоровье – состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.

В процессе занятий физической культурой происходит общение с другими людьми, в том числе с других городов, с людьми разных национальностей и традиций. Многие занимающиеся, как любители, так и профессиональные спортсмены общаются в социальных сетях. Занимающиеся спортивного клуба зачастую общаются и за его пределами.

У современно подрастающего поколения с ОВЗ общение в социальных сетях развито хорошо, но при занятиях физической культурой будет живое общение, возможны поездки в другие города и даже страны. У занимающиеся с ОВЗ, в процессе занятий физической культурой, развиваются навыки коммуникации с разными людьми.

В заключение следует отметить, что формирование здоровья может потребовать изменение самого обучающегося, его личностных качеств. Насколько будут эти изменения зависит от начального осознания обучающимся необходимости сохранения и укрепления здоровья и поведением в этой области.

Данная тема требует изучения результативности на всех ступенях обучения в общеобразовательных организациях.

Список использованных источников

1. Всемирная организация здравоохранения : официальный сайт. – Женева. - <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution> (дата обращения 03.05.2020). – Текст : электронный.
2. Педагогика: учеб. / Л.П. Крившенко [и др.] ; под ред. Л.П. Крившенко. – М. : ТК Велби, Изд-во Проспект, 2008. – 432 с.
3. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под общей редакцией д-ра пед. наук, проф. Левановой Е. А. – Москва : МПГУ, 2017. – 148 с.
4. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов и др.]; под ред. А. В. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с
5. Российская Федерация. Федеральный закон. «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)»: Проект Федерального закона N 97801857-2 : [Принят Государственно Думой 2 июня 1999 г.] <http://www.consultant.ru/cons/CGI/online.cgi?req=doc&base=PRJ&n=45#06313743537426728> (дата обращения 03.05.2020). – Текст : электронный.
6. Смирнов, В.М., Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.– 608 с.

7. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
8. Харисов, Ф.Ф. Образование и здоровье. – М. : ООО Издательство «Весь мир», 2003. – 208 с.

УДК.373.3

Шукаева Алла Викторовна

доцент, кандидат педагогических наук,
зав. кафедрой Педагогика и психологии

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма», г. Смоленск, РФ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, СОДЕЙСТВУЮЩАЯ ЭФФЕКТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: В статье рассматривается эффективность проведения дополнительных занятий по физической культуре с детьми младшего школьного возраста в процессе физического воспитания общеобразовательной школы. Реализация данных занятий показала свою эффективность не только в повышении уровня физической подготовленности детей начальной школы, но и в плане мотивации учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: среднее образование, физическое воспитание, дополнительные занятия по физической культуре, учащиеся начальной школы.

Shukaeva A. V. PhD in Pedagogic Sciences (Candidate of Pedagogic Sciences), Head of the Department of Pedagogy and Psychology «Smolensk state academy of physical culture, sports and tourism», Smolensk, Russian Federation

FORM OF EDUCATION IMPROVING EFFECTIVE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Abstract: The article discusses the effectiveness of additional PT classes with children of primary school age in the process of physical education of secondary school. These classes have shown the effectiveness not only in improving the level of physical fitness of primary school children, but also in motivating of students to physical activity and health-improving activities.

Key words: secondary education, physical education, additional PT classes, primary school children

Физическая культура играет важную роль в совершенствовании человека, укреплении его здоровья. Не случайно вопрос улучшения здоровья населения является одним из приоритетных направлений внутренней политики нашего государства.

При положительных аспектах решения данной проблемы, необходимо выделить и те моменты, которые требуют сейчас своего решения. Одним из таких вопросов является уровень физической подготовленности большинства мальчиков и девочек начальной школы, которая оценивается на «удовлетворительно» [2,с.11].

В младшем школьном возрасте имеются наилучшие возможности для развития физических качеств, особенно, таких как быстрота, ловкость, гибкость, которые необходимо развивать, как на уроках физической культуры, так и на дополнительных занятиях по данному учебному предмету.

Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью повышать уровень физической подготовленности детей, особенно в начальных классах, а также дальнейшего

поиска путей оптимизации процесса физической подготовки в общеобразовательных школах.

Целью работы являлось теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности проведения и содержания дополнительных занятий по физической культуре с учениками начальных классов.

Экспериментальной площадкой являлась общеобразовательная средняя школа №34 г. Смоленска. В педагогическом эксперименте принимало участие 40 человек. Ученики 4 «Б» и 4 «В» классов данной школы.

Было сформировано две группы: контрольная 4 «В» класс (n=20 чел.) и экспериментальная 4 «Б» класс (n=20 чел.). Обе группы занимались по программе физического воспитания для учащихся общеобразовательных школ. Дети экспериментальной группы посещали дополнительные практические и теоретические занятия по физическому воспитанию. Дополнительные занятия проводились в свободное от учебных занятий время на базе общеобразовательной школы (в учебном классе, спортивном зале, на спортивной школьной площадке) один раз в неделю, по разработанной нами программе, длительностью один час. Теоретические занятия проводились один раз в месяц. При планировании дополнительных занятий обращалось внимание на отстающие показатели в развитии физических качеств детей.

Физическая нагрузка регулировалась изменением количества упражнений, их сложностью, количеством повторений, использованием различных предметов и оборудования. Педагогический эксперимент длился в течение одного учебного года. По окончании учебного года было проведено итоговое тестирование учащихся, которое определяло уровень их физической подготовленности [1, с. 85]

Анализ итогового тестирования экспериментальной группы показал достоверное улучшение результатов по всем исследуемым физическую подготовленность показателям. Так у мальчиков экспериментальной группы в прыжке в длину с места прирост результатов увеличился с $153,15 \pm 2,14$ до $156,38 \pm 2,14$ см ($p < 0,05$); в челночном беге 3x10 м. результаты у детей экспериментальной группы улучшились и в среднем составили: до эксперимента $10,85 \pm 0,10$ с, после эксперимента – $9,71 \pm 0,12$ с ($p < 0,05$), в 6-минутном беге, характеризующем развитие выносливости, наибольший прирост результатов был у мальчиков экспериментальной групп, так, до эксперимента данный показатель равнялся $884,62 \pm 12,23$ м, после - $944,62 \pm 10,10$ м ($p < 0,05$). Также значительный прирост результатов произошел в тестах, определяющих развитие гибкости и силы.

У девочек экспериментальной группы проведенный анализ позволил заключить, что к окончанию эксперимента различия между результатами до и после педагогического эксперимента были достоверны по всем показателям. Так, в прыжке в длину с места (скоростно-силовые способности) результат увеличился до $147,58 \pm 1,43$ см (до эксперимента - $140,83 \pm 2,29$ см; $p < 0,05$). В челночном беге 3x10 м (координационные способности) он составил $10,25 \pm 0,09$ с (до эксперимента - $11,97 \pm 0,18$ с; $p < 0,05$). Значительно улучшилась гибкость у девочек (наклон вперед из положения сидя). До педагогического эксперимента данный показатель равнялся $6,29 \pm 0,86$ см, после эксперимента - $8,58 \pm 0,52$ см ($p < 0,05$). В подтягивании на низкой перекладине результаты также достоверно повысились (с $6,67 \pm 0,54$ раза в начале эксперимента до $10,08 \pm 0,45$ раза после эксперимента; $p < 0,05$), как и скоростные способности в беге на 30 метров (с $6,78 \pm 0,09$. до $6,06 \pm 0,06$ с; $p < 0,05$).

Результаты итогового тестирования физической подготовленности учащихся начальных классов позволили определить эффективность воздействия дополнительных занятий по физической культуре на физическую подготовленность младших школьников. Анализ полученных данных у испытуемых экспериментальной группы показал достоверное улучшение результатов по всем исследуемым физическую подготовленность показателям.

Прирост результатов у детей экспериментальной группы объясняется тем, что при проведении дополнительных занятий по физической культуре учитывались их индивидуальные особенности, на протяжении всего периода педагогического эксперимента проводилась коррекция отставания развития физических способностей, велась воспитательно-просветительская работа. Использование различных средств физического воспитания и форм организации занятий способствовало формированию у младших школьников интереса к этим занятиям на основе развития благоприятного восприятия физических нагрузок. Их постепенный прирост обеспечивал повышение общего тонуса организма и создавал необходимые предпосылки для развития нравственных и физических качеств. Все это в комплексе способствовало формированию положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, и как, следствие, выразилось в улучшении физической подготовленности.

Таким образом, разработанную нами комплексную программу дополнительных занятий по физическому воспитанию можно рекомендовать для работы с учащимися начальных классов общеобразовательной школы.

В программе заложены условия для развития мотивационно-ценностного отношения личности к познанию, творчеству и двигательной активности в процессе физического воспитания.

Список использованных источников

1. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособ./ Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004.– 192 с.
2. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности/ Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 11–16.
3. Методика воспитательной работы. Уч.пос для вузов /Л.А.Байкова, Л.К.Гребенкина и др.: Под ред. Слостенина В.А. – 3-е изд., стер. М.: Изд.центр «Академия», 2005.–144с.

УДК 614

Якубовская Ирина Александровна
доцент, кандидат биологических наук,
доцент кафедры физиологии
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, РФ

ЗДОРОВЬЕ – СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье обосновывается необходимость формирования ценностных ориентаций здоровьесбережения у учащейся молодежи. В работе проведен обзорный анализ составляющих, определяющих физическое и психическое здоровье молодежи. Рассмотрена возможность формирования уровня мотивации молодежи к повышению «Культуры здоровья».

Ключевые слова: здоровье, ценности, ценностные ориентации, здоровьесбережение.

Yakubovskaya Irina Aleksandrovna, Associate Professor, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physiology, Ural State University of Physical Culture, Moscow. Chelyabinsk, Russian Federation.

Annotation. The article substantiates the need for the formation of value orientations of health saving among students. The work provides a review of the components that determine the physical and mental health of young people. The possibility of forming the level of motivation of youth to improve the "Health Culture" is considered.

Keywords: health, values, value orientations, health saving.

Вопросы охраны, укрепления, сохранения здоровья подрастающего поколения, привития ценностных ориентаций к сознательному ведению и пропагандированию здорового образа жизни являются приоритетными в образовательной политике российского общества, что закреплено в нормативно-правовой основе функционирования системы образования.

В Национальной доктрине образования в Российской Федерации – основополагающем государственном документе, утверждаемом федеральным законом и устанавливающим приоритет образования в государственной политике, стратегию и основные направления его развития, – в разделе «Основные задачи государства в сфере образования» наряду с другими приоритетами выделяется государственное обеспечение всесторонней заботы о здоровье и физическом воспитании и развитии учащихся и студентов. В статье 51 Закона «Об образовании» регламентируется деятельность образовательных учреждений по обеспечению охраны здоровья обучающихся, воспитанников. Согласно Федеральному закону «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (от 30.03.1999), важнейшей задачей общего и профессионального образования является обучение человека основам здорового образа жизни. В основных направлениях реализации образовательной политики, в контексте усиления социальной направленности системы образования, планируется принятие комплексных мер по борьбе с беспризорностью, асоциальным поведением детей и молодежи, социальным сиротством; обеспечение адресной социальной поддержки обучающихся из малообеспеченных семей, из числа инвалидов, сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Анализ научных работ, практических проблем и состояние здоровья современного человека приводит к выводу, что специфическое противоречие между духовно-нравственной и социально-экономической необходимостью развития физической культуры и субъективной недооценки ее роли в жизни человека и общества ярко выражена. Серьезной проблемой для общества стали социально обусловленные болезни – алкоголизм, наркомания, туберкулез, ВИЧ-инфекция, заболевания передающиеся половым путем. Безусловно, что в последние годы снизилось качество жизни значительной части населения, в том числе и молодежи, связанных с рядом объективных причин социального плана, однако более высокими причинами является снижение уровня культуры нездорового образа жизни, распространение вредных привычек среди большей части населения.

Одно из направлений современной «Концепции физического воспитания» направлено на то, чтобы добиться более высоких результатов по физической подготовленности на основе реализации принципиально новых подходов, средств, технологий, где главным есть не процесс «натаскивания» на физический результат, а сложная и кропотливая работа по формированию истинно заинтересованного отношения к процессу самосовершенствования, создания условий для овладения способами совершенствования личности.

Всемирная организация здравоохранения приняла определение: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Человек рождается здоровым, то есть способным жить и развиваться в обычной среде обитания. Однако влияние внешних факторов среды обитания очевидны и человек способен приспосабливаться к все изменяющимся условиям. Развитие приспособительных возможностей организма в значительной мере в руках самого человека и является одним из эффективных путей предупреждения болезней. Тем не менее, по данным Министерства образования и здравоохранения Украины только 4% выпускников образовательных учреждений можно назвать практически здоровым, 70-80 % учащихся имеют нервно-психические расстройства, более 50 % – страдают различными морфофункциональными заболеваниями, 30-40 % – хронически больны. Показатели заболеваемости также высоки: 40 % учащихся имеют нарушения осанки, 60 % – болезни желудочно-кишечного тракта, 90-95 % – ЛОР-патологию, 1/3 имеют отклонения в психическом развитии и т.д..

В настоящее время доказано, что здоровье человека более чем на 50 % обусловлено образом жизни, то есть отношением к собственному здоровью и здоровью окружающих. Эта важнейшая сфера включает наиболее характерное поведение современного человека. Это малоподвижный образ жизни, нерациональное, несбалансированное питание, стрессовые ситуации, зачастую плохие материально бытовые условия, низкий культурный и образовательный уровень, злоупотребление лекарствами и вредные привычки и т.д.

Среди факторов, формирующих здоровый образ жизни молодежи, и проведение исследований, позволили выявить следующие сложности, возникающие в процессе воспитательно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях. Можно выделить следующие факторы:

- отсутствие необходимой материально-пространственной среды: помещений для занятий по оздоровлению студентов, в том числе тренажерных и спортивных залов, комнат психологической разгрузки, игровых комнат, физкультурно-оздоровительных площадок, медицинского кабинета, санитарно-гигиенических комнат;
- отсутствие научно-обоснованной системы воспитательно-оздоровительной работы образовательных учреждений;
- отсутствие координации воспитательно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях и возможности ее адаптивности, интеграции в другие педагогические системы, оценки качества;
- разобщенность оздоровительной работы с учебно-воспитательной в образовательных учреждениях;
- отсутствие специалистов, занимающихся проблемами здоровья молодежи;
- недостаточная подготовленность профессорско-преподавательского состава, родителей по вопросам сохранения, укрепления здоровья, формирования потребности у молодежи здорового образа и стиля жизни.

В качестве приоритетных направлений в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы студентов и педагогов можно считать следующие: физическое развитие студентов и укрепление их здоровья; проблемы зависимости здоровья студентов от образа жизни; взаимосвязи здоровья человека и экологической обстановки; психологическая самозащита личности; правильное и здоровое (рациональное) питание; личная гигиена; профилактика вредных привычек; поведение в экстремальных ситуациях; культура здоровья человека.

Коснемся нескольких важнейших составляющих. Первая из них – проблема питания. На первый взгляд вопрос может показаться банальным. На самом же деле это серьезнейший, ведущий фактор для здоровья. При несоблюдении баланса питания и физической нагрузки происходит накопление в организме излишней жировой ткани. Если в норме она составляет примерно 20 % массы тела, то увеличение ее доли до 30 % – уже болезнь. У нас в стране почти половина взрослого населения имеет избыточный вес, в том числе 25 % страдают ожирением. По данным Всемирной организации здравоохранения ожирение рассматривают как эпидемию, охватившую миллионы людей. Малая подвижность (гиподинамия) и избыточное питание ведут к росту таких заболеваний как атеросклероз, артериальная гипертония, диабет, обменные нарушения. Доля сердечно-сосудистых заболеваний среди других причин смерти возросла за последние 30 лет в 2,37 раза.

Ожирение является мощным фактором в развитии сахарного диабета 2 типа (как известно, до 90 % страдающих этим заболеванием имеют ожирение различной степени). При ожирении увеличивается риска развития рака толстой кишки и простаты у мужчин, и рака толстой кишки, молочной железы, яичника, матки и желчного пузыря у женщин.

Главная причина, лежащая в основе возникновения нарушений пищевого поведения лежит в самом человеке. Опыт показывает, что снижение массы тела на 5-15 % от исходной приносит огромную пользу здоровью. При этом удается снизить риск развития сердечно-

сосудистых заболеваний на 9%, диабет на 44%, всех сопутствующих заболеваний на 20 %. Сегодня рацион питания, соответствующий биологии человека должен коренным образом измениться.

Другая проблема – низкая физическая активность. Природа, формируя живые организмы, позаботилась об их надежности выживания в окружающей среде, снабдив основные органы «дублерами». И «дублером» главного, важного органа сердца, является мышечная система, это более 400 «насосов» помогающих перекачивать кровь в замкнутом пространстве. Лишь одно главное условие жизнедеятельности осталось движение или работа мышц, функцию которых современный человек постепенно утрачивает. О важности этого главного фактора в образе жизни человека необходимо знать каждому, оценив все «за» и «против», повернуться лицом к физической активности. Наиболее благоприятно влияют на организм циклические виды движений: ходьба, бег, плавание, лыжный спорт, езда на велосипеде, гребля, катание на коньках. Наиболее общедоступное упражнение – ходьба. Человеку более свойственно ходить, чем ездить. Ходьба сложное сочетание движения, в котором принимает участие приблизительно 56 % всей мускулатуры тела одновременно, причем работают наиболее массивные и крупные мышцы ног. Эта работа не требует большого расхода сил и стимулирует дыхание, деятельность сердца и всех органов. Широкое распространение в Японии правила – 10000 шагов в день, возможно одна из причин, что продолжительность жизни людей в этой стране наиболее высокая. Ходьба не требует практически никаких специальных условий. Объем нагрузки легко дозируется по потребностям и возможностям любого человека. Поскольку в массовых формах физической культуры могут принимать участие люди разного возраста, физического состояния, пола, одной из серьезных проблем становится медицинский контроль.

К решению ряда проблемных вопросов здоровья нужно подходить не в коем случае – как с чисто медицинских, а с позиций комплекса морально-нравственных, социально-экономических, педагогических, психологических и других мер.

Здесь должны координировать свои усилия, создаваемые на различных уровнях программы. По своей сути они должны быть комплексными и реальными по выполнению, вплоть до программ отдельных предприятий и организаций.

Назрела острая необходимость создания новой структуры по типу национального центра по формированию у населения здорового образа жизни, который будет не только координировать всю профилактическую работу, но и совершенствовать законодательную базу, предъявлять требования ко всем структурам, имеющим прямое или опосредованное отношение к здоровью нации и, конечно же, создавать мотивацию к здоровью у всего населения.

Культура здоровья является важнейшей составной частью современной валеологии – уникальной формы объединения и синтезирования знаний, накопленных народной и научной медициной, подкрепленных достижениями естественных, педагогических психологических, социально-экономических наук, изучавших взаимодействие в системе «человек – окружающая среда».

Культура здоровья должна сопутствовать человеку на протяжении всей жизни, начиная с культуры планирования семьи с наглядным формированием основ психогигиенической и духовной культуры, культуры воспитания детей в семье, школе, вузе.

Список использованных источников

1. Григорьев, Д. В. Воспитательная система школы: от А до Я: пособие для учителя/ Д. В. Григорьев, И. В. Кулешова, П. В. Степанов; под ред. Л. И. Виноградовой. – М.: Просвещение, 2006. – 207 с.
2. Григорьев, Д. В. Методика диагностирования (опросник «Личностный рост» для учащихся 9–11-х классов)/ Д. В. Григорьев, И. В. Кулешова, П. В. Степанов// Классный руководитель. – 2003. – №6. – С. 65–86.

3. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников: метод. реком. Серия «Библиотека Федеральной программы развития образования». – М.: Новый учебник, 2003. – 208с.
4. Сократов, Н. В. Культура здоровья с основами безопасности жизнедеятельности: учеб. пособ. / Н. В. Сократов. – Оренбург: Издательство ОГПУ. – 2006. – 364 с.
5. Тиссен, П. П., Сократов Н. В. Современные технологии повышения резервных возможностей здоровья детей и подростков: монография/ П. П. Тиссен, Н. В. Сократов. – Оренбург: Изд-во «Детство», 2010. – 222 с.
6. Ценностные ориентации современной молодежи: Обзор социол. исслед. / Рос. гос. юнош. б-ка; Сост. В. П. Вдовиченко. – М., 2003. – 24 с

ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796

Андрианов Михаил Владимирович

кандидат педагогических наук,
исполняющий обязанности заведующего кафедрой теории и методики физической культуры и спорта

"Государственный социально-гуманитарный университет" ГОУ ВО МО
«ГСГУ» Московская область, Коломна, Россия

Станкевич Анастасия Николаевна

Студент

"Государственный социально-гуманитарный университет"
ГОУ ВО МО «ГСГУ» Московская область, Коломна, РФ

ФАКТОРЫ, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. Основная цель исследования - состоит в выявлении и обосновании социальных факторов, детерминирующих перспективное развитие профессиональной ориентации и мотивации обучающихся, выпускников и молодых специалистов с инвалидностью к получению профессионального образования, развитие и содействие их трудоустройству и социокультурной инклюзии в обществе. Факторами, имеющими позитивный вектор влияния, являются государственная поддержка, материально-техническая база, деятельность отраслевого образовательного учреждения. Сдерживающими факторами являются: недостаточное финансирование, низкий уровень материально-технического обеспечения.

Ключевые слова: инновационный проект, лица с ограниченными возможностями

Andrianov M.V., Stankevich A.N. Factors that determine the long-term development of professional orientation and motivation of students

Abstract. The main goal of the study is to identify and justify social factors that determine the future development of vocational guidance and motivation of students, graduates and young professionals with disabilities to receive a vocational education, development and promotion of their employment and social and cultural inclusion in society. Factors that have a positive vector of influence are state support, the material and technical base, and the activities of an industry educational institution. Constraining factors are: insufficient funding, low level of logistics.

Keywords: innovation project, persons with disabilities

Введение. Название движения — это сокращение OlympicsofAbilities («Олимпиада возможностей»). В настоящее время к участию в соревновательной части конкурсов «Абилимпикс» допускаются граждане Российской Федерации с инвалидностью или ОВЗ: «школьники» – физические лица с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся по программам основного общего и среднего общего образования в возрасте от 14 лет; «студенты» – физические лица с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся по программам профессионального обучения, среднего профессионального и высшего образования; «специалисты» – физические лица с инвалидностью в возрасте до 65 лет [7, с. 2]. А также выпускники образовательных

организаций среднего профессионального и высшего образования, трудоустроенные или нуждающиеся в трудоустройстве специалисты.

Цель исследования – состоит в выявлении и обосновании социальных факторов, детерминирующих перспективное развитие профессиональной ориентации и мотивации обучающихся, выпускников и молодых специалистов с инвалидностью к получению профессионального образования, развитие и содействие их трудоустройству и социокультурной инклюзии в обществе.

АНО «Россия – страна возможностей» развивает одноименную платформу, объединяющую 20 проектов: конкурс управленцев «Лидеры России», студенческая олимпиада «Я – профессионал», международный конкурс «Мой первый бизнес» и другие. Основными задачами данного проекта является - осуществление системы профессиональной ориентации и мотивации людей с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья к профессиональному образованию через конкурсы, направленные на выявление уровня профессионального мастерства участников

Развитие профессионального мастерства обучающихся, выпускников, молодых специалистов с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья. Трудоустройство выпускников и молодых специалистов с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья. Стимулирование выпускников и молодых специалистов с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья к получению профессии, профессиональному и личностному росту и социализации в обществе, а также занятию спортом [1, с. 13; 2, с. 116; 6, с. 58]. Раскрытие таланта и поддержка развития детей и молодежи из числа людей с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья. Обучение волонтеров для работы с людьми с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья [4, с. 70]. Формирование экспертного сообщества по профессиональному образованию и трудоустройству людей с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья. Вовлечение работодателей в процесс инклюзивного профессионального образования и трудоустройства людей с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья [5, с. 56; 8, с. 4].

28 января 2020 года состоялось первое заседание рабочей группы по проведению VI Национального чемпионата "Абилимпикс" в 2020 году. В ходе заседания представителями Федеральных органов власти, Правительства Москвы, образовательных организаций были рассмотрены основные вопросы:

- дата и место проведения VI Национального чемпионата;
- перечень соревновательных компетенций;

- согласованы предложения по внесению дополнений и изменений в **Концепцию проведения конкурсов**. IV Региональный чемпионат «Абилимпикс» прошел в период с 28 по 30 апреля 2020 года в Международном выставочно – деловом центре «Сибирь» (г. Красноярск).

Конкурсные задания

1. Задание 1. Организация и проведение круговой тренировки. Цель: продемонстрировать умение разрабатывать и проводить круговую тренировку, направленную на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся. Задание: в вводной части тренировочного занятия по баскетболу организовать и провести методом круговой тренировки двигательные задания, направленные на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся. В качестве обучающихся выступают волонтеры в возрасте от 15 до 18 лет. Время на выполнение: 10 минут. Последовательность выполнения задания: 1. Изучить конкурсное задание.

2. Определить цель круговой тренировки тренировочного занятия по баскетболу. 3. Подобрать и подготовить необходимый инвентарь и оборудование для проведения двигательных заданий методом круговой тренировки. 4. Сообщить экспертам о готовности

выполнения задания. 5. Выполнить задание перед экспертами. Критерии оценки: Критерии Наивысший балл Шкала оценки Соответствие поставленной цели содержанию круговой тренировки тренировочного занятия по баскетболу 10 Объективная Целесообразность подбора двигательных заданий круговой тренировки. 10 Объективная Соблюдение норм по технике безопасности при проведении круговой тренировки 10 Объективная Соответствие предлагаемого содержания круговой тренировки, возрастным особенностям обучающихся 10 Объективная Творческий подход и оригинальность представленной круговой тренировки 6 Субъективная Положительно-эмоциональный отклик целевой аудитории 2 Субъективная Общее впечатление 2 Субъективная. **Всего 50.**

2.2. Задание 2. Состязательная деятельность для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) Цель: продемонстрировать умение разрабатывать и проводить соревновательную деятельность для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов). Задание: разработать и провести фрагмент соревнования по общей физической подготовке спортивно-оздоровительного этапа подготовки слабовидящих обучающихся по теме: «Победи себя!». В качестве обучающихся выступают волонтеры в возрасте от 15 до 18 лет. Время на выполнение: 15 минут. Последовательность выполнения задания: 1. Изучить конкурсное задание. 2. Определить цель и задачи фрагмента соревнования по общей физической подготовке спортивно-оздоровительного этапа подготовки. 3. Подобрать и подготовить необходимый инвентарь и оборудование для проведения соревнования по общей физической подготовке. 4. Сообщить экспертам о готовности выполнения задания. 5. Выполнить задание перед экспертами.

Выводы: В результате проведенного конкретно-социологического исследования выявлены социальные факторы, детерминирующие перспективное развитие профессиональной ориентации и мотивации обучающихся, выпускников и молодых специалистов с инвалидностью к получению профессионального образования, развитие и содействие их трудоустройству и социокультурной инклюзии в обществе [3, с. 40].

Факторами, имеющими позитивный вектор влияния, являются государственная поддержка, материально-техническая база, деятельность отраслевого образовательного учреждения.

Сдерживающими факторами являются: недостаточное финансирование, низкий уровень материально-технического обеспечения.

Список использованных источников

1. Врублевский, Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 13.
2. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116–121.
3. Максимук, О.В. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу / О.В. Максимук, Е.П. Врублевский, W. Lin // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 40-43.
4. Маркова, И.А. Основы двигательного режима младших школьников / И.А. Маркова, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. междунар. науч.-практ. конф. Липецк: Изд-во ЛГПУ им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2015. – С. 69-72.
5. Скидан, А.А. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания / А.А. Скидан, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 56-62.

6. Youth physical education and sports: visions of future, problems and prospects / A.N. Yakovlev, E.P. Vrublevsky, V.I. Stadnik, A.A. Kravchenin, M.A. Yakovleva, N.A. Glushenko // Theory and Practice of Physical Culture. – 2020 – № 5 – С. 58-59.
7. <https://abilympicspro.ru/konkurs/tseli-i-zadachi-1/>
8. «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.002.pdf>

Ахметшина Ландыш Васильевна,
доцент, кандидат филологических наук,
доцент кафедры иностранных языков и языкознания,
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма»,
г. Казань, РФ

ИНТЕГРИРОВАННОЕ, ИНКЛЮЗИВНОЕ И ДОСТУПНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Аннотация: В статье определяются и исследуются возникающие проблемы инклюзивного физического воспитания в контексте программ подготовки учителей. Статья посвящена детальному анализу конкретного феномена «расширения понимания учителями способностей и инвалидности в области физического воспитания».

Ключевые слова: инклюзивное образование, физическое воспитание, подготовка учителей, люди с ограниченными возможностями.

Akhmetshina L.V. Integrated, inclusive and accessible physical education. Volga Region State Academy of Physical Education, Sport and Tourism, Kazan, Russia

Annotation: This paper identifies and explores emergent themes in inclusive physical education in the specific context of pre-service teacher preparation programs. The paper is a case study of the specific phenomenon of «broadening student teachers' understandings of ability and disability in physical education».

Keywords: inclusive education, physical education, teachers' training, people with disabilities.

В мире насчитывается более миллиарда людей с ограниченными возможностями, и многие из них сталкиваются с существенными препятствиями в попытке вести физический активный образ жизни. Ведение здорового образа жизни с инвалидностью может быть сложной задачей - физическая активность, как правило, требует силы, выносливости, баланса и координации, которые считаются само собой разумеющимся для обычных людей. У людей с ограниченными возможностями инвалидностью могут быть затронуты один или несколько физических признаков, которые ограничивают доступ к спорту, фитнесу, работе или физической активности, связанной с домашним хозяйством. Необходимость инклюзивного программирования в физическом воспитании никогда не стояла так остро как сейчас.

Обзор уже имеющейся литературы за последние 20 лет показал, что в обществе все больше внимания уделяется на физическое воспитание. Данные указывают на то, что инклюзия на уроках физической культуры не влияет на результативность обучения учащихся без инвалидности. Дети без инвалидности с легкостью могут восполнить нехватку физической активности во время социальных взаимодействий на улице. Социальная изоляция учащихся с ограниченными возможностями уменьшает их физическую активность. Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями может в дальнейшем отразиться на их взрослой жизни: имеет длительное влияние на их самооценку, а также на их восприятие и убеждения о собственной физической грамотности.

По словам Фитцджеральда, современное понимание инвалидности в основном базируется на медицинских или социальных модельных перспективах. Медицинская модель инвалидности ориентирована на человека с нарушениями. Согласно социальной модели, инвалидность имеет социальную этимологию, и именно общество инвалидизирует людей с нарушениями. [3, р. 443] Ключевое различие между этими двумя моделями, согласно Шелли, О'Хара и Грегг [6, р. 21], заключается в том, что социальная модель здоровья предполагает общее здоровье, что включает в себя физическое, эмоциональное, социальное и духовное здоровье.

Проблема построения адекватного учебного плана выходит на первый план. По сравнению с традиционными моделями учебных программ, дифференцированные модели преподавания предназначены для разных учащихся. Существует широко распространённое мнение о том, что если дифференцированная модель преподавания нацелена на инклюзивное, доступное физическое воспитание, то именно через такую модель можно работать с акцентом на инклюзивность, социальную справедливость и более целостные подходы к здоровью. Для достижения этих широких задач педагоги, разбирающиеся в новых вспомогательных технологиях и ищущие партнерства с полностью инклюзивными возможностями для активного образа жизни, могут создавать эффективные программы для обучения и развития учителей. В настоящее время тенденция к участию учеников-инвалидов на занятиях физической культурой, не изменила организацию, проведение или содержание физического воспитания, и в котором, по мнению учителей физкультуры, по-прежнему преобладают конкурентные командные места, которые сохраняют сильный акцент на успеваемости, совершенство и навыки.

Даже там, где существует политика поддержки доступности, зачастую, когда начинают реализовывать специальные программы, не хватает правильного отношения учителей к ученикам. Физическое исключение учеников с ограниченными возможностями из нескольких аспектов программ физического воспитания могут усилить пропасть непонимания между учащимися с ограниченными возможностями и учащимися без инвалидности. [5, р. 91]

Педагогам приходится проявлять творческий подход в разработке множества способов адаптации физкультурного оборудования, которое им необходимо, для удовлетворения самых разнообразных потребностей учащихся. Преподаватели могут спроектировать разные модификации приспособлений, чтобы удовлетворить потребности отдельных учащихся, дифференцируя их возможности на уроках и расширяя результаты обучения. Для поддержки инклюзивности на занятиях, преподаватель может скорректировать границы, выправить высоту и расстояние оборудования, либо использовать яркие и оснащенные звуком цели. Исследователи в настоящее время работают над созданием протезов для выполнения определенных задач, которые требуют высокой точности, таких как игра на виолончели; другие пытаются разработать имплантируемые микроэлектроды, которые используют корковые двигательные нейроны для более эффективных способов протезирования и улучшения движений конечностей. В настоящее время исследуются контролируемые мозгом интерфейсы, которые активируют двигательные нейроны. По мере развития этой технологии увеличивается возможность полного включения, и соответственно могут расширяться реальные ожидания, поскольку технологии разрабатываются для конкретных индивидуальных потребностей и задач и делают основные навыки движения более доступными для всех. Люди должны знать больше о том, что может стать возможным. Осознание необходимости физической среды, предназначенной для размещения как трудоспособных, так и людей с ограниченными возможностями, является ключевым фактором. Учреждения, где используется инклюзивное образование, предназначены не только для людей с ограниченными возможностями, и их философия заключается в том, что люди учатся лучше, будучи вместе и интегрированными, а не разлученными друг с другом.

Такие учреждения предоставляют доступ к передовым вспомогательным технологиям, включая доступное фитнес-оборудование и новым системам для управления музыкой и искусством, которые не требуют доступа с клавиатуры, а используют движения головы или другие небольшие группы мышц для управления окружающей средой. Архитектурная структура здания включает в себя более широкие коридоры и дверные проемы, пандусы, цветные стены и текстурированные полы для людей с нарушениями зрения.

К сожалению, независимо от того, являются ли барьеры социальными, видимыми или невидимыми, существует негласное мнение, что люди с физическими ограничениями не станут учителями или тренерами по физическому воспитанию. Это само по себе говорит о необходимости большей осведомленности об инклюзии и переоценки ценностей. Люди, которые хотят стать учителями физкультуры, часто очень грамотны физически. Фитцджеральд, определяет физически грамотного человека как, движущегося с уравновешенностью, экономичностью и уверенностью в самых разнообразных физических ситуациях. Кроме того, такой человек проницателен в предвидении всех аспектов физической среды, прогнозировании потребностей или возможностей движения и адекватном реагировании на них с интеллектом и воображением. Физическая грамотность требует целостного участия, которое включает в себя физические возможности, заложенные в восприятии, опыте, памяти, ожидании и принятии решений. [4, р. 175] Наши физически грамотные ученики начинают свой педагогический путь с уверенностью и компетентностью в своих физических способностях. Люди овладевают профессиями, у них есть навыки, страсть и способности, поэтому траектория атлетов, которые становятся учителями физкультуры, нам понятна. Имея большой успех в собственной спортивной карьере, и зная типы телосложения, которые считаются физически привлекательными и здоровыми, эти студенты хорошо соответствуют нормативным представлениям о физической форме, силе и здоровье. Эти люди часто поступают в педагогическое образование, полагая, что их роль заключается в том, чтобы помочь своим ученикам стать похожими на них или на культурные идеалы совершенного тела. Однако, вместе с их компетентностью и уверенностью, необходимо, чтобы эти будущие учителя воспитывали сочувствие и сострадание. [1, с. 28] Их задача не обучать спортсменов, а мягко пригласить подавляющее большинство студентов, для которых опыт движения не был положительным, к активному образу жизни. Истинное искусство профессии преподавателя физкультуры заключается в том, чтобы оказывать влияние на тех, для кого физкультура имела отрицательные или неприятные результаты. Новые учителя могут сделать занятия физкультурой приятными, доступными, привлекательными и приемлемыми.

Это исследование и анализ многих работ зарубежных авторов поможет изменить сознания людей. Посеяв семена сейчас, мы верим, что мысли об инклюзии могут начать проникать в позицию и философию нового учителя. В ходе проведенного опроса будущих учителей физической культуры выяснилось, что первоначально участники воспринимали физическую грамотность через призму способностей, и многие отмечали, что они начинают видеть альтернативные модели физической грамотности. Несколько студентов указали, что их предыдущая идея физической грамотности не включала аспекты старения, культурного происхождения или физических проблем.

Одним из вариантов решения данной проблемы, как мы считаем, это включение в производственную практику будущих учителей работу с детьми с ограниченными возможностями.

Хотя мы признаем, что профессиональное развитие редко приводит к долгосрочным изменениям в практике, но вмешательство станет шагом в правильном направлении.

Физическое воспитание может играть важную роль в обществе, и способы, при помощи которых мы определяем инвалидность, могут либо создавать барьеры, либо разрушать их. [2, с. 239] Инклюзивное образование бросает вызов доминирующим

представлениям о способностях и общепринятым идеалам физической активности, которые лежат в основе многих программ физического воспитания. Недавние разработки, связанные с адаптированными программами, обеспечивают столь необходимое решение, которое учителя физкультуры ищут для улучшения своей работы с учениками-инвалидами, развитие таких программ могут внести вклад в переосмысление концепций способностей. Было бы ошибкой думать, что эти произвольные и, по существу, поверхностные средства правовой защиты поспособствуют нарушению глубоко укоренившегося привычного физкультурного образования, характерного для школ. Возможно, нам следует выйти за рамки стратегий адаптации и начать подвергать сомнению доминирующие концепции способностей, встроенных в среду физического воспитания. Само определение способностей должно быть пересмотрено и перестроено с учётом всех обстоятельств, которые выходят за рамки показателей производительности и нормативных представлений о том, что такое спортивное тело.

Список использованных источников

1. Ахметшина, Л.В. Нравственное воспитание студентов на занятиях иностранного языка Л.В. Ахметшина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – С. 28-31
2. Никишаева, А.А., Гарипова, А.Н. Адаптация и реабилитация детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта в России / А.А. Никишаева, А.Н. Гарипова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. – 2017. – С. 239-241.
3. Fitzgerald, H. Drawing on disabled students' experiences of physical education and stakeholder responses / H. Fitzgerald // Sport, Education and Society. – 2012. – P. 443-462.
4. Fitzgerald, H., Jobling, A., Kirk, D. Valuing the voices of young disabled people / H. Fitzgerald, A. Jobling, D. Kirk // Exploring experience of physical education and sport. European Journal of Physical Education – 2003. – P. 175-200
5. Fitzgerald, H., Kirk, D. Physical education as a normalizing practice: Is there a space for disability sport? / H. Fitzgerald, D. Kirk // Youth Sport. London: Routledge. – 2009. – P. 91-105.
6. Shelley, K., O'Hara, L., Gregg, J. The impact on teachers of designing and implementing a health at every size curriculum / K.Shelley, L. O'Hara, J. Gregg // Asia Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education. – 2010. – P. 21-27.

Akhmetshina Landysh Vasilovna

Associate Professor, Candidate of Philological Sciences
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia

MULTINATIONAL EDUCATION

Annotation: This article is devoted to the problem of tolerance in the multinational and multicultural countries. Today this problem is illuminated in different sources. The problem of inclusive education is elevated by policy. It is very important to understand that inclusive education is one of the most possible way of solving this task.

Keywords: multinational education, multicultural education, inclusive education, tolerance.

Ахметшина Л.В. Многонациональное образование. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Аннотация: Данная статья посвящена проблеме толерантности в многонациональных и многокультурных странах. Сегодня, эта проблема освещена разными источниками. Очень важно понимать, что инклюзивное образование является одним из возможных способов решения этой задачи.

Ключевые слова: многонациональное образование, поликультурное образование, инклюзивное образование, толерантность.

Multicultural education took shape in human cognition in the last quarter of the 20th century. Humanity always worried about many of these issues which were concerned by this problem, for example, religious tolerance, racism, segregation and discrimination, equal civil rights for all, economic and social inequality, psychology of individual ethnic and professional groups, relationships between the sexes, etc.

Today, some of them are interpreted differently. Aggravation of old and the emergence of new conflicts on an ethnic, religious, political, economic, linguistic, clan and gender basis revealed new aspects and problems. This happens due to the general development of democratic processes in the world, the movement for human rights, the recognition of their importance and the growing need for internal freedom and external opportunities for individual self-realization.

In some countries, multicultural education has been elevated to the rank of national policies, government goals, and party programs; scientific associations have been established that annually hold national and international forums on cultural pluralism; new research institutes, centers and programs opened; judicial and law enforcement agencies began to pay attention to outrage related to the violation of human rights. When hiring workers, educational institutions and large companies are often obliged to undergo multicultural training, at the end of which they give a subscription that will continue to be tolerant of multicultural diversity in their workplace. This fact indicates that multiculturalism is becoming an integral part of professionalism.

It has become the norm to include in the statutes, charters and regulations of schools, universities, government bodies, public organizations, hospitals and enterprises the principle of multiculturalism expressed by the phrase: «The institution does not discriminate on the basis of race, religion, color, gender, gender, sexual orientation, age, national or ethnicity of linguistic, physical and mental differences». «Fundamentals of multicultural education» has become a compulsory subject at universities and colleges and teachers' training universities, because teachers are the powerful force that can make a significant contribution to the educational process of generations who are free from social prejudice, racism, discrimination, anger, xenophobia, hatred. School and out-of-school educational institutions are actively introducing subjects on multicultural education of students into their programs or integrating material that reveals issues of cultural diversity into existing curricula. [6, p. 63]

In the USA, for example, multicultural education received a powerful impetus in connection with the demands of the population to realize the «American dream» of equality and justice in life; with the rise in protests of the Afro-American population and other ethnic minorities against racism and discrimination; with the feminist movement for women's rights and for an egalitarian relationship between the sexes; with the struggle of sexual minorities for their rights and human dignity, as well as in connection with a significant expansion of the country's ethnocultural mosaic caused by the influx of emigrants over the past 15-20 years not from Europe, as it was in previous centuries, but from Asia, Africa, Central and South America. [6, p. 12]

Russia, as a multiethnic and multicultural state, has always tried to find productive ways of peaceful interaction of various ethnic and other sociocultural groups, to create an atmosphere of harmony, mutual friendship, equality and justice, creative and non-violent resolution of problems and conflicts in society. In today's conditions, the need for multicultural education in Russia is due to the collapse of the economic policy of socialism, the consequence of which was the fall of many communist myths and, above all, about the conflict-free and consistent development of relations between the various sociocultural groups to which the individual belonged under socialism; the disappearance of the artificial, utopian idea of a certain community divorced from historical and cultural roots; emancipation of the internal energy of man, fettered for decades by party dogmas, laws, prohibitions and persecution; finally, a difficult search by many Russians for their cultural

identity, sometimes accompanied by painful conflicts, undemocratic behavior, lack of tolerance and respect for each other.

There is a transition from slogans about «eternal friendship and brotherhood» to an honest and open conversation about problems between different sociocultural groups; about ethnic contradictions and conflicts; about racism, which undoubtedly always existed in the society, but it was not allowed to recognize it, because, according to official propaganda. Obviously, only honest conversation on these issues can help solve existing problems and create proper humane society.

Despite the temporary division into «ethnic apartments» observed in the country today, the process of mixing, interpenetration and interweaving of cultures, which results in mutual enrichment of people, is inevitable due to the general increase in the interdependence of the world, economic, political and other trends towards rapprochement and creation common spaces, common currencies, common tariffs, etc. Naturally, Russia is entering this global process; therefore integration phenomena will somehow create the preconditions within the country for even greater cultural pluralism and the need for multicultural education.

The author shares the point of view of academician V.A. Tishkov that «the intellectual elite, together with the relevant authorities and public organizations, should develop simple and attractive principles of tolerance pedagogy, designed for all sectors of society and age groups, as well as offer educational texts and programs for teaching audiences and for mass education tools, including information institutions ... The pedagogy of tolerance should offer both general procedures and specific measures and methods of reaction to intolerance and ways to eliminate or neutralize it ... explaining the nature of human rights and forms of manifestation of intolerance in the world. It is advisable that every citizen knows as early as possible what the concepts mean: racism, anti-Semitism, nationalism, fascism, xenophobia, segregation, ethnic cleansing, gender discrimination, religious persecution». [4, c. 15]

It is clear that the school cannot resolve political, economic, ethnic and other conflicts and problems, but it can make a significant contribution to the formation of a multicultural mentality, to the development of tolerance and respect for cultural pluralism. It can help students understand, understand and appreciate their own culture, the culture of classmates, teachers, parents, adults. At the same time, children will learn to see peaceful ways to solve problems in Russian society, alternative to violent and destructive for him and for the individual; they will acquire the skills of an adequate assessment of both individuals and social groups. To ignore cultural problems and conflicts at school means to facilitate their reproduction in the social environment. [3, c. 38]

Many times in his life, the author has witnessed conflicts, insults and humiliations of people because of their ethnic origin, language, accent in speech and dialect; skin color and eye incision; the shape of the nose and unconventional clothing or the behavior of a man and woman; because of religious faith and political faith, for reasons of non-standard physical forms of the body and many others. I wrote this book for the sole purpose: that people do not hurt and cause wounds to each other just because one is different from the other; so that they accept each other as they are, that they are tolerant of otherness and do not resort to physical violence, cruelty, moral and psychological suppression of another person. In Russia, multicultural education owes its formation to V.A. Tishkov and many other researchers, as well as journalists and just citizens. They all raise issues of multiculturalism in the mass media and in everyday life. Pedagogical, anthropological, psychological, ethnographic, sexological, and sociological studies played a large role in the development of multicultural education. [5, c. 47]

It is very important to learn strategies, discuss questions, and learn activities for students. Strategies are guiding principles in the process of teacher selection of methods and techniques of multicultural learning. They can serve as a basis for the university teacher and teacher to self-reflection and self-esteem of their cultural identity, the presence of stereotypes and biases.

Our opinion about inclusive education for all do not imply the absolute agreement of all participants, some of them are considered for the first time from the perspective of a multicultural

perspective, some may be uncomfortable or cause timidity and embarrassment. The main thing is to engage in a constructive dialogue, but at the same time remember the wise idea that if the problem is not solved, then it must be postponed until better times. Discussions are effective if they are held without blame and aggression; a person should not be in a position of a defender, he should not feel awkward, humiliated, and feel that he is being attacked. Of course, when discussing some issues, it is impossible to avoid emotionality, but it is necessary to strive for their rational consideration and minimize the possible destructive consequences of emotionality. [2, c.253]

The presence of certain types of educational activities in a discussion of inclusive education aims to enable students to gain experience in applying theoretical knowledge. [1, c. 28] Types of educational activities: role-playing and simulation games, excursions, inviting representatives of various cultural groups to the audience, discussions on topical issues of cultural pluralism, analysis of television programs, newspapers and magazines. Considering the delicacy and controversy of some issues, I consider it most optimal to conduct such classes at seminars in small groups of 4-5 people first, and then to familiarize all other subgroups with the discussion results in a general discussion, as this allows you to shift the emphasis from the student's personality to ideas. It is important to remind participants that participation in these activities helps to avoid confrontation, to show tolerance and openness to a different opinion.

About the term of «multicultural education». In Russia, some studies of this field of knowledge are called multicultural or multicultural education, but it is easy to see that under these terms many of its supporters mean a multiethnic or multiethnic education. Meanwhile, the latter reflects, although important, but only one side of the culture of mankind and does not reflect its entire diversity. After a heated debate and discussion, protests and scientific research, the Western community survived the stage of multi-ethnic education by the 1990s. It turned out that, with all its contribution to the normalization of relations between ethnically different groups and individuals, it did not lead to the final elimination of conflicts, violence and intolerance, the reasons for which lie not only in ethnic, but also in other cultural differences. In this regard, the concept of multi-ethnic education has been expanded to multicultural. To believe that Russia is not ready for the multicultural perception of the individual, that the Russian people have not grown to other peoples in the understanding of multi-culturalism, means underestimating the maturity of today's Russian and becoming, voluntarily or involuntarily, in the position of racism.

For the Russian reader, some key concepts of the book may sound unusual. This is due to the fact that it was written on the basis of comprehension of world experience in the field of multicultural education, from which the terminology was borrowed. Thus, all discrimination is united by the term «racism», which has a narrower meaning in the Russian language. Or, for example, instead of the concept of «children with alternative development», the term «children with developmental disabilities» is more often used in Russian pedagogical literature. We hope that these minor discrepancies will not prevent us to understand the necessity of inclusive education.

There have never been two identical opinions in the world. The most universal quality is diversity.

References

1. Akhmetshina, L.V. Nравственное воспитание студентов на занятиях иностранного языка /L.V. Akhmetshina // *Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoy kultury, sporta i turizma.* - 2016. - С. 28-31 (Ахметшина, Л.В. Нравственное воспитание студентов на занятиях иностранного языка / Л.В. Ахметшина // *Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма.* - 2016. - С. 28-31)
2. Garipova, A.N. Psychological and pedagogical aspects of formation a healthy lifestyle / A.N. Garipova // *Problemy i innovatsii sportivnogo menedjmenta, recreatsii, sportivno-ozdorovitel'nogo turizma.* - 2017. - С. 253 - 255 (Garipova, A.N. Psychological and pedagogical aspects of formation a healthy lifestyle / A.N. Garipova // *Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.* - 2017. - С. 253-255)

3. Kon, I.S. Rebenok i obshchestvo: istorico-etnographicheskaya perspectiva /I.S. Kon. - М.: Nauka, 1998. - 270 с. (Кон, И. С. Ребенок и общество: историко-этнографическая перспектива / И. С. Кон. - М.: Наука, 1998. - 270 с.)
4. Tishkov, V.L. Kontseptualnaya evolutsiya natsionalnoj politiki v Rosii / V.L. Tishkov. - М.: Institut etnologii i antropologii RAN, 1996. - 40 с. (Тишков, В. Л. Концептуальная эволюция национальной политики в России / В. Л. Тишков. - М.: Ин-т этнологии и антропологии РАН, 1996. - 40 с.)
5. Banks J. A. An introduction to multicultural education. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon. 1999. 159 p.
6. Hollins E. R. Transforming curriculum for a culturally diverse society. NJ: Erlbaum, 1996. 304 p.

УДК 793

Бирюкова Виктория Олеговна,
магистрант,
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт культуры»,
Димура Ирина Николаевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры специальной психологии и психиатрии,
ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»,
г. Санкт-Петербург, РФ

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. Статья посвящена проблеме включения хореографии в подготовку спортсменов художественной гимнастики, а также развития их пластической выразительности средствами хореографии. Выделены особенности хореографической подготовки в художественной гимнастике: нехватка времени на обучение хореографии; ранняя профессионализация; нормы исполнения в спорте противоречат позиции ног в хореографии; разница в положении рук; несходство классических прыжков со спортивными по технике исполнения; различия в обуви; допустимость отхода в гимнастике от канонов обучения классическому танцу. Хореограф, работающий в художественной гимнастике, должен знать технику исполнения, методику обучения классическому танцу, а также уметь адаптировать элементы классического танца для этого вида спорта.

Ключевые слова: артистичность, пластическая выразительность, психофизическое развитие, соревнования, хореография, эмоциональность, спортивная гимнастика.

FEATURES OF TEACHING CHOREOGRAPHY IN PREPARATION OF SPORTSMEN OF ARTISTIC GYMNASTICS Biryukova Viktoria Olegovna, master student, St. Petersburg State Institute of Culture, **Dimura Irina N.**, Scientific adviser, candidate of pedagogical science, associate professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia

Annotation. The article is related to the problem of including choreography in the training of athletes in rhythmic gymnastics, as well as the development of their plastic expressiveness by means of choreography. The features of choreographic training in rhythmic gymnastics are highlighted: lack of time allotted for choreography training; early professionalization; the position of the legs adopted in the choreography contradicts the traditional standards of performance in sports; difference in hand position; distinctions of classical jumps in sports on performance

technique; differences in shoes dictate quality; the necessity to adapt the methodology and educational material of choreography to the requirements of gymnastics; admissibility of departing in gymnastics from the canons of teaching classical dance. A choreographer working in rhythmic gymnastics must know the technique of performance, the methodology of teaching classical dance, and also be able to adapt the elements of classical dance for this sport.

Key words: socio-psychological climate, a group of teenagers, amateur choreographic team, pedagogical methods of organization.

Физическая культура (аэробика, ритмическая гимнастика и т.д.), спорт (художественная гимнастика, плавание, фигурное катание и т.д.), сценическое искусство (оперетта, опера, пантомима и т.д.), дефиле и иные эстетические виды двигательной активности человека, скорее, черпают телесно-двигательную пластичность из хореографии, нежели развивают ее самостоятельно.

Художественная гимнастика – технико-эстетический вид спорта. Хореографию в спорте начали использовать как один из методов подготовки спортсменов в видах, где достижение результата связано с высокой культурой движений [4, с. 6]. Это важная часть подготовки спортсменов от истоков его обучения до мастерства. Впервые средства хореографии применены в процессе подготовки сборной команды гимнасток СССР к XVI Олимпийским играм в Мельбурне. Гимнастки организованно выполняли целый комплекс специальных упражнений, состоящих из элементов классического танца, акробатики и художественной гимнастики, подчиненных требованиям школы классического танца [5, с. 5]. В следствие совместной работы хореографа, аккомпаниатора и гимнасток советская команда на XVI Олимпийских играх продемонстрировала разнообразные по стилю и характеру вольные упражнения. Наши гимнастки отличались широким диапазоном двигательных навыков и экспрессивностью движений. Точность, ювелирность технических приемов, форма и изящество движений, выразительность и музыкальность хореографии обогатили гимнастические средства.

Регулярное применение средств хореографии в видах спорта, связанных с проявлением культуры движений, способствует овладению сложных элементов, помогает развитию специфических физических кондиций, благоприятствует выполнению технически экстремальных упражнений. У спортсменок воспитывается ощущение эстетики линий, законченного гештальта движения, проявляется индивидуальность исполнения, вырабатывается широкая амплитуда движений и грациозность. Приведенные факты подтверждают высокие результаты представителей школы художественной гимнастики в России. Начиная с советской школы и до сегодняшнего дня этот вид спорта в России, отличается высоким исполнительским мастерством, большим количеством разных стилей исполнения, цельностью композиции, чему в немалой степени способствует именно хореографическая подготовка.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике базируется, главным образом, на классическом танце. Основными выразительными средствами в балете служат элементы классического танца, позы, положения рук, тогда как экспрессивными средствами в спорте являются взгляд, жест, мимика, положения рук, ног, головы и корпуса, амплитуда движений, темп выполнения, ритм. И эти кардинальные отличия требуют адаптации элементов классической хореографии к спорту. Применение средств хореографии в некоторых видах спорта подразумевает педагогическую компетентность хореографа, работающего со спортсменками, включающая соответствующие умения и владение методикой обучения классическому танцу.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике имеет ряд специфических особенностей, связанных, как с различными целями и задачами, так и с разницей техники выполнения некоторых хореографических элементов в балете и

гимнастике. Поэтому сомнительно переносить в неизменном виде средства и элементы классического экзерсиса в систему подготовки гимнасток.

Проведя теоретический анализ специальной литературы, нами выделены некоторые особенности хореографической подготовки в художественной гимнастике:

– Тренер-хореограф постоянно ограничен временем, поскольку обучение классическому танцу не является основным предметом. На тренировочном занятии хореографии уделяется не более 60 минут два - три раза в неделю, что явно недостаточно для развития выразительности;

– Следует учитывать раннюю профессионализацию спортсменов. Снижение возраста детей, начинающих заниматься спортом, и, соответственно, более ранний возраст обретения мастерства диктуют жесткие требования к хореографической подготовке. Если артист балета к 18-19 годам начинает свою артистическую карьеру, то многие гимнастки в этом возрасте уже заканчивают ее или находятся в расцвете спортивного мастерства [6, с. 7];

– Применение выворотных позиций ног, принятых в классическом танце, в гимнастике не дает художественного результата. Выворотное положение ног в балете исторически предопределено анатомическими и эстетическими причинами, являясь обязательным условием выполнения экзерсиса, как и исполнение упражнений из первой, второй, четвертой, пятой позиций ног (третья позиция считается вспомогательной и уже в начальных классах хореографического училища, по мере освоения пятой, не применяется). Добиваться такой выворотности в гимнастике практически неуместно, принятые в хореографии позиции ног противоречат традиционным нормам исполнения в спорте. Этот факт соотносится со здоровьесберегающими педагогическими технологиями спортсмена, где использование выворотных стоп не целесообразно: многие движения в гимнастике, например прыжки, акробатические элементы и соединения, требуют параллельной постановки ног;

– Позиция рук. В хореографии вся рука освобождена от напряжения. Кисть придает элоквенцию танцу. Руки вершат музыку и поэзию танца. Именно они акцентируют музыкальные нюансы, воплощая содержание, вложенное в танец хореографом. Мягкие, плавные движения руками в гимнастике мешают четкому выполнению или завершению акробатических элементов. При выполнении большинства упражнений с предметом (обруч, булавы) используются выпрямленные, интенсивные положения рук;

– Отметим, что требования вида спорта к выполнению прыжков, поворотов и равновесий с максимальной амплитудой повлияли на форму и технику многих прыжков, приблизив их к мужским прыжкам в балете, при сохранении пластических закономерностей женского класса. Гимнасткам не имеет смысла полностью переносить форму исполнения классических прыжков, так как они отличаются техникой исполнения. Исключения составляют виды прыжков, имеющие одинаковую структуру и технику (например, прыжок в шпагат, перекидной прыжок и др.).

– Кроме того, различия в технике выполнения хореографии у балерин и гимнасток обусловлены использованием в балете специальных туфель (пуант). В начале обучения балету подготавливают стопу к пальцевой технике и в первом полугодии занимаются в балетных туфлях. Гимнастическая же обувь – полчешки – специальная, необычной формы, напоминающая каплю. Их задняя часть оснащена двумя небольшими резинками. В этой обуви гимнастки занимаются постоянно.

– Методика и учебный материал по хореографии должен быть максимально приближен к требованиям гимнастики. Например, в школе классического танца основными задачами второго класса являются улучшение силы стопы упражнениями на полупальцах и пальцах, развитие устойчивости, рост силы ног, путем увеличения количества вращений изучаемых движений, совершенствование техники исполнением упражнений в ускоренном темпе, прогресс различных мышц тела в исполнении одного упражнения. В художественной

гимнастике у спортсменок добиваются этого с первого года обучения, для развития устойчивости и выполнения гимнастических упражнений, укрепляя силу мышц ног. Экзерсис у палки и на середине зала изучается на полупальцах средней высоты: так развиваются все мышцы стопы, укрепляется ахиллово сухожилие. Средние полупальцы позднее на середине зала способствуют прогрессу гарантированной устойчивости, что позволяет выполнять сложные элементы. Например, равновесие на одной ноге. Их сложность определяется положением туловища (переднее, заднее, боковое равновесие), положением свободной ноги (прямая, согнутая, с захватом рукой или руками), положением опорной ноги (на всей стопе, на *relevé*, на прямой, на согнутой). Переход с ноги на ногу, быстрые *relevé* и вращения исполняют на полупальцах предельной высоты, используя для увеличения количества поворотов изучаемых движений. У гимнасток одним из важных средств хореографической подготовки являются повороты, часть которых отличаются от принятых в классическом балете, где выполняются в иных положениях тела (например, повороты на коленях, одном колене, спине, груди и т.п.)

– Экзерсис у станка в уроке классического танца ведется в строго установленной очередности, которая позволяет постепенно и последовательно разогреть и «проработать» основные мышечные группы. Обучение происходит по принципу от простого к сложному и основано на системном подходе. Постановка корпуса, ног, рук, головы имеет огромное значение в формировании техники исполнения. В гимнастике допускается отойти от установленных канонов, особенно в работе со старшими гимнастками. Это связано с тем, для них в уроки хореографии включаются элементы свободной пластики, связки и элементы из вольных упражнений.

Хореограф, работающий в художественной гимнастике, должен хорошо разбираться в технике исполнения, методике обучения классическому танцу, а также адаптировать элементы классического танца для этого вида спорта. Наша практика работы со спортсменами показала, что на сегодняшний день обнаруживается недостаточный уровень знаний у хореографов, занятых в спорте, а также отсутствие научно обоснованного применения средств хореографии в нем, так же не хватает методической литературы по адаптации средств хореографии к спорту.

Необходимо уже на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике активно внедрять методические приемы обучения классическому танцу. Классический танец в некоторых видах спорта включают в учебный процесс только в старших классах, всплывает «потерянное время», которое нужно потом компенсировать, избегая множества технических ошибок. Но такой подход представляется неоправданным при работе с детьми. Недостаточная изученность этой проблемы выражается появлением в практике научно необоснованных программ с набором случайных средств тренировочного процесса. Адекватная организация работы тренера-хореографа со спортсменом обеспечивает целостность педагогического процесса, соответствие физических нагрузок анатомо-физиологическим особенностям занимающихся, планомерность и целенаправленность, что невозможно сделать без соблюдения принципа поэтапности обучения. Детская стопа не готова к *fouette* на втором году обучения, как это происходит в художественной гимнастике. В балетном училище учат его только на пятом году обучения.

Для каждого уровня и профиля образования существует своя специфическая система обучения, в хореографии - особенно. Такая педагогическая система должна представлять хореографию в спорте. Определение подобной специфики требует атрибутирования требований к педагогам и их компетентности в области хореографии, в том числе, и к научно-педагогическим кадрам. Целесообразно создать единую хореографическую платформу с целью улучшения спортивных результатов представителей школы художественной гимнастики в России.

Список использованных источников

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения [Текст]: учеб. пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. – 5-е изд., стер. – Санкт-Петербург [и др.]: Лань: Планета музыки, 2010. – 240 с.
2. Димура, И.Н. Артистизм как способ совладания с болью [Текст] / И.Н. Димура // Вестник Академии русского балета им. А.Я. Вагановой. – Санкт-Петербург: Академия русского балета им. А. Я. Вагановой, 2015. – № 3 (38). – С. 202–207.
3. Димура, И.Н. Формирование профессиональной компетенции в сфере хореографического искусства: вперед к А.Я. Вагановой [Текст] / И.Н. Димура, Е.В. Громова // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой – Санкт-Петербург: АРБ им. А. Я. Вагановой, 2015. – Вып.5 (40) – С.81-87.
4. Морель, Ф.Р. Хореография в спорте / Ф.Р. Морель. – М.: ФИС, 1971. – 110 с.
5. Мостовая, Т.Н. Хореография в спорте как средство формирования пластическом выразительности [Текст] / Т.Н. Мостовая // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2017. – №1 (74).
6. Сосина, В.Ю. Хореография в гимнастике [Текст]: Учеб. Пособие для студентов вузов / В.Ю.Сосина. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 135 с.

УДК. 159.9.07.

Глухова Татьяна Георгиевна
кандидат психологических наук,
доцент кафедры философии и истории науки
ФГБОУ ВО «Самарский государственный
университет путей сообщения»
г. Самара, РФ

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности поведения студентов-спортсменов в конфликтных ситуациях, возможности повышения уровня эффективности спортивно-педагогической деятельности тренеров и снижение уровня конфликтности у спортсменов, обращается внимание на то, что ситуации спортивных соревнований чрезвычайно конфликтны, кроме того, в одной команде могут возникать конфликты отдельных спортсменов из-за притязаний на лидерство, на статус самого перспективного и успешного спортсмена, в другой – из-за столкновения ценностей, позиций, мнений людей, несовместимости.

Представлены результаты изучения стратегий поведения в конфликтной ситуации у спортсменов и результаты изучения разного уровня мотивации к успеху, сформулированы рекомендации для спортивных тренеров.

Ключевые слова. Конфликт, мотивация достижения успеха, конфликтность, нервное перенапряжение, стрессогенность тренировок, команда, результат, минимизация негативных спортивных ситуаций.

Glukhova Tatyana Georgievna, candidate of psychological Sciences, associate Professor of the Department "Philosophy and history of science" Samara state transport University

Features of behavior in conflict among students involved in sports

Annotation. The article examines the features of student-athletes' behavior in conflict situations, the possibility of increasing the level of effectiveness of sports and pedagogical activity of coaches and reducing the level of conflict among athletes, draws attention to the fact that

situations of sports competitions are extremely conflicted, in addition, individual athletes may have conflicts in one team due to claims to leadership, the status of the most promising and successful athlete, in another-due to the clash of values, positions, opinions of people, incompatibility.

The results of studying strategies of behavior in a conflict situation in athletes and the results of studying different levels of motivation for success are presented, recommendations for sports coaches are formulated.

Keywords. Conflict, motivation for success, conflict, nervous overstrain, stress of training, team, result, minimizing negative sports situations

Спорт как вид деятельности имеет огромный заряд положительных и отрицательных эмоций, вызывает нервное перенапряжение, оказывает на человека сильное воздействие. В.К. Сафонов отмечает, что спорт - единственный вид деятельности, где человек стремится к максимальным нагрузкам [5]. Это сопровождается и возникновением соперничества, конфликтов. Вот почему минимизация негативных ситуаций, в том числе и конфликтных – задача, имеющая важный социальный характер.

Повышение уровня эффективности спортивно-педагогической деятельности тренеров и снижение уровня конфликтности у спортсменов требует грамотного использования методов по урегулированию межличностных конфликтов, которые могут возникать между отдельными спортсменами, тренерами, судьями и т.д.

Актуальность изучения проблемы конфликта в спорте не вызывает сомнений, она важна как для самих спортсменов, так и для тренеров. Л.Д. Гиссен указывает на то, что их должны интересовать особенности взаимодействия отдельных спортсменов и всей команды в целом, им нужны разъяснения по существу вопросов, рекомендации, как решать те или иные проблемы, связанные с психологией спорта [3].

Сама ситуация спортивных соревнований чрезвычайно конфликтна, кроме того, в одной команде могут возникать конфликты отдельных спортсменов из-за притязаний на лидерство, на статус самого перспективного и успешного спортсмена, в другой – из-за столкновения ценностей, позиций, мнений людей, несовместимости и тд. Нередко возникают и конфликты в системах «спортсмен-тренер», «спортсмен-тренер-команда». Психологические особенности у занимающихся спортом студентов разнообразны, по – разному они воспринимают конфликтные ситуации и по - разному себя в них ведут.

Особенности поведения спортсменов в конфликтных ситуациях изучали Л.Д.Гиссен, Е.Н. Гогун, Ж. Дубс, Р.М. Загайнов, Э. Кэррон, К. Лиргг, Д. Майерс, Р. Миллер, Л. Ходжес, Д. Филдс и др.

Среди студентов, занимающихся спортом, есть люди с разным уровнем авторитарности, выраженной мотивацией к лидерству не только на соревнованиях, но и в студенческой жизни в целом, это может провоцировать конфликты во всех сферах. Авторитарная личность имеет потребность в подчинении других, стремится к авторитарному контролю над ними. Спортсмены с высоким уровнем авторитарности настойчивы в своих притязаниях, хвастливы, заносчивы, агрессивны, в случае неудач обвиняют других, а не себя, навязывают свою волю.

Роль психологической нагрузки в спорте требует учета ее при подготовке спортсменов, нужно понимать, что соревнования, тренировки стрессогенны, а неудачи приводят спортсменов к фрустрации, внутригрупповым, межличностным и внутриличностным конфликтам, эмоциональным срывам.

Поэтому главная задача тренеров – улучшение качества совместной спортивной деятельности в команде. Это возможно при условиях:

- развития навыков конструктивного взаимодействия студентов-спортсменов;
- повышения уровня организованности и сплоченности спортивного коллектива;
- создания благоприятного и комфортного формата групповых взаимодействий [1].

Не менее важна и совместимость как способность к групповой эффективной тренировочной деятельности при условии принятия всеми спортсменами индивидуальных особенностей, привычек, моделей поведения каждого. Она зависит от того, какие спортсмены в секции, создан ли командный дух.

Спорт как вид деятельности имеет факторы экстремальной спортивной деятельности, что должны учитывать тренеры, это:

- индивидуальность эмоциональных реакций на противоречие между потраченными колоссальными усилиями на тренировках и скромным спортивным результатом на соревнованиях;
- уровень высокой напряженности спортивной деятельности;
- разная динамика состояния тренированности и достигнутой формы у различных спортсменов, которая провоцирует дифференциацию взглядов на результаты;
- отличающаяся у спортсменов переносимость максимальных тренировочных нагрузок;
- индивидуальные реакции на стрессовые ситуации;
- особенности отношения к психоэмоциональным нагрузкам;
- особенности мотивации и потребностей;
- особенности эмоционально-волевой и когнитивной сферы [4].

Для изучения психологических особенностей проявления конфликта у спортсменов была сформирована выборка, составившая 30 человек, это студенты, занимающиеся спортом, среди них 60 процентов юношей и 40 процентов девушек в возрасте от 18 до 20 лет, все они занимаются в спортивных секциях вуза, в котором работает автор статьи, так и других вузов. В качестве диагностического инструментария были выбраны методики «Тест-опросник на поведение в конфликте К. Томаса и «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху» Т. Элерса.

Было выявлено, что у студентов, занимающихся спортом, есть все типы стратегий поведения в конфликтных ситуациях. Результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1.

Стратегии поведения в конфликтной ситуации у спортсменов (в %)

Соперничество	Приспособление	Компромисс	Избегание	Сотрудничество
43,3	13,3	10	23,3	10

Среди стратегий, выделенных К.Томасом, стратегия соперничества была выявлена у 43,3 % спортсменов, что означает, что у них есть стремление во что бы то ни стало добиться своего, они стремятся никогда и никому не уступать, для чего используют все возможности, они чувствуют постоянную необходимость противоборства. Стратегия приспособление была выявлена у 13,3 % студентов – спортсменов, они в конфликтной ситуации стремятся приспособиться, адаптироваться к ней, выжить при любых раскладах сил, они боятся испортить отношения со всеми окружающими людьми.

Стратегия компромисс была выявлена у 10 % спортсменов, они стремятся в конфликтной ситуации найти решение, которое может быть принято обеими сторонами, при этом каждая из сторон делает определенные уступки. Стратегия избегание была выявлена у 23,3 %, что характеризует их тех, кто стремится уйти от проблемы или отложить ее на потом, для них важно сохранить свое спокойствие, хорошие отношения или выиграть время.

Стратегия сотрудничество была выявлена у 10 % спортсменов. Они ищут в конфликтном взаимодействии возможность взаимно выгодного решения, приемлемого каждой стороной, при этом не допускаются уступки, компромиссные решения.

Как видно из таблицы, наибольшее число человек имеют такую стратегию поведения в конфликте, как соперничество, что может рассматриваться как позитивное явление, если речь идет о соревновании, и негативное, если рассматривать взаимодействие с другими людьми. Это позволяет говорить о задаче тренеров обучать спортсменов соперничать только в соревновательном бою.

Анализ результатов по методике Т.Элсера показал, что среди студентов – спортсменов есть люди с разным уровнем мотивации к успеху. Полученные результаты отражены в таблице 2.

Таблица 2

Уровни мотивации к достижению успеха у студентов - спортсменов (в процентах)

уровень мотивации	низкая мотивация к успеху	средний уровень мотивации	умеренно высокий уровень мотивации	слишком высокий уровень мотивации к успеху
показатели	6	23,3	30,7	40

Было выявлено, что спортсменов с умеренно сильной ориентацией на успех 30, 7 процентов, они предпочитают средний уровень риска, просчитывают возможности выиграть, победить. Спортсменов со слишком высоким уровнем мотивации к успеху – 40 процентов, они готовы идти на все ради поставленной цели, рисковать, а в случае недостижения поставленных целей, у них может быть нервный срыв, ярко выраженная реакция агрессии.

Средний уровень мотивации к достижению был выявлен у 23,3 процентов, это люди, которые просчитывают все варианты, учитывают возможные неприятности и преграды. Спортсменов с очень низким уровнем мотивации к успеху выявлено 6 процентов, они не любят рисковать, боятся неудач, предпочитают низкий уровень риска, готовы отказаться от возможных достижений.

Чем выше уровень мотивации спортсмена к успеху – достижению поставленной цели, тем ниже готовность его рисковать. При этом следует отметить, что мотивация личности к успеху влияет на надежду на успех: при очень сильной мотивации к успеху, надежда на успех меньше, чем при низкой мотивации к успеху. Кроме того, людям, которые мотивированы на успех и имеющие большую надежду на него, характерно избегание высокого риска, преодоление сложных ситуаций.

Как отмечает Р.М. Загайнов, успех в спорте во многом зависит от умения спортсмена преодолевать сложные ситуации, особенно в экстремальных условиях официальных соревнований [4].

Использование методов математической статистики позволило выявить, что стратегия соперничества есть у студентов-спортсменов, у которых слишком высокий уровень мотивации к успеху и умеренно высокий уровень мотивации. Таким образом, проведенное исследование позволило выявить особенности поведения в конфликте у студентов, занимающихся спортом, что может быть интересным самим спортсменам и их тренерам при организации спортивно-педагогической деятельности.

В качестве рекомендаций для тренеров сформулируем следующее

- изучение личностных особенностей студентов – спортсменов и учет их в планировании и реализации спортивно-педагогической деятельности;
- работа по формированию команды, сплоченности спортсменов, оптимизации межличностных отношений;
- обучение спортсменов соперничать только в соревновательном бою.

Список использованных источников

1. Богданов Е.Н., Зазыкин В.Г. Психология личности в конфликте: Учебное пособие. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.
2. Брайнет, Дж. Кретти Психология в современном спорте / Брайнет Дж. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 224 с.
3. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Гиссен Л. Д. – М.: Советский спорт, 2017. – 312 с.
4. Загайнов, Рудольф Максимович Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Загайнов Рудольф Максимович. – М.: Советский спорт, 2016. – 754 с
5. Сафонов, В. К. Психология спорта как направление науки // Вестник Спб.ГУ. серия 6, 2012. Вып.2

УДК 796.05

Кремнева В.Н.

Доцент, кандидат педагогических наук,

Доцент кафедры физической культуры,

«Петрозаводский Государственный университет»

Г. Петрозаводск, РФ

Неповинных Л.А.

Старший преподаватель кафедры физической культуры,

«Петрозаводский Государственный университет»

Г. Петрозаводск, РФ

Солодовник Е.М.

Старший преподаватель кафедры физической культуры,

«Петрозаводский Государственный университет»

Г. Петрозаводск, РФ

РЕАЛИЗАЦИЯ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Аннотация: В работе представлены результаты исследования мнения студентов относительно перехода к дистанционному обучению по дисциплине «Физическая культура и спорт». Приводятся данные о наиболее эффективных (с точки зрения студентов) вариантах заданий, применимых в дистанционном формате, а так же выделены наиболее существенные проблемы, с которыми студенты Вуза столкнулись в период дистанционной работы.

В работе предпринята попытка выявить отношение студентов к дистанционному обучению по дисциплине «Физическая культура и спорт» с разных позиций: общее отношение студентов к данному виду обучения; наиболее приемлемые для студентов варианты дистанционного обучения; особенности распределения времени на выполнение заданий по физической культуре; трудности, возникающие при данном варианте проведения занятий; удобство использования различных платформ.

Полученные результаты интерпретированы, подвергнуты количественному и качественному анализу, и изложены в данной статье. Анализ полученной в ходе исследования информации и выявленные возможные пути повышения эффективности дистанционной работы студентов будут способствовать улучшению качества профессиональной подготовки специалистов на вузовском этапе обучения.

Ключевые слова: Дистанционное обучение, студенты, физическая культура, проблемы, анкетирование, ПетрГУ.

IMPLEMENTATION OF LIFELONG EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION ON THE DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION AND SPORT"

Abstract: The paper presents the results of a study of students' opinions regarding the transition to distance learning in the discipline "Physical Culture and Sports". Data on the most effective (from the students' point of view) options for assignments applicable in the remote format are presented, as well as the most significant problems that university students encountered during the distance work are highlighted.

An attempt is made to identify the attitude of students to distance learning in the discipline "Physical Culture and Sport" from different perspectives: the general attitude of students to this type of training; the most suitable distance learning options for students; features of the distribution of time for tasks in physical education; difficulties encountered with this option for conducting classes; ease of use of various platforms.

The results obtained are interpreted, subjected to quantitative and qualitative analysis, and are presented in this article. The analysis of the information obtained during the study and the identified possible ways to increase the effectiveness of distance work of students will help improve the quality of professional training at the university stage of training.

Key words: Distance learning, students, physical education, problems, questioning, PetrSU.

С точки зрения последних событий, происходящих в мире и в России, во всех областях жизни возникла необходимость поиска вариантов дистанционного выполнения работы в условиях изоляции; в том числе и сфере образования. Занятия физической культурой в данный период имеют достаточно высокое значение, однако, их проведение дистанционно может существенно осложняться, в связи с необходимостью выполнения заданий только дома (при запрете выхода на улицу), а также отсутствием необходимого спортивного инвентаря. В связи с этим, поиск методов и приемов организации занятий физической культурой в данных условиях, является достаточно актуальной проблемой.

Исходя из того, что дисциплина «Физическая культура и спорт» - практическая, и действуя в рамках реализации требований ФГОС, система дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает разнообразные варианты заданий, которые в комплексе позволяют поддерживать должный уровень физического, функционального состояния студента, имеют оздоровительную направленность, позволяют добиться осознанного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой на основе тщательного самоанализа. [1, с 65]

Для оценки качества выполняемой педагогом деятельности не мало важное значение имеет получение обратной связи от субъектов образовательного процесса – студентов. Особенно, такая обратная связь актуальна, когда апробируются новые подходы, новые методики, приемы обучения, что и произошло во время перехода на дистанционный формат работы вузами Российской Федерации.

Система дистанционного обучения, реализуемая кафедрой физической культуры показала свою эффективность тем, что привела к успешной аттестации по дисциплине «Физическая культура» (73% были успешно аттестованы в первый день зачетной недели, 16% - находятся в зоне благополучия, так как имеют возможность получить зачет до экзаменационной сессии). Но насколько предложенные варианты заданий оказались принятыми студентами, с какими трудностями столкнулись обучающиеся – ответы на данные вопросы и пытались найти педагоги кафедры, проводя анкетирование студентов. [2 с.79]

В анкетировании приняло участие 930 студента 11 образовательных институтов ПетрГУ.

1. Напишите Ваши пожелания и предложения по улучшению дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

В ответе на вопрос 1 анкеты об отношении в целом к переходу на дистанционное обучение (результаты представлены на диаграмме 1) более половины студентов дали положительные ответы (31 % дали ответ «положительно», 29 % «скорее положительно»). Но, в то же время, для трети студентов дистанционный формат оказался крайне неудобным (13% дали ответ «отрицательно» и 21 % «скорее отрицательно»).

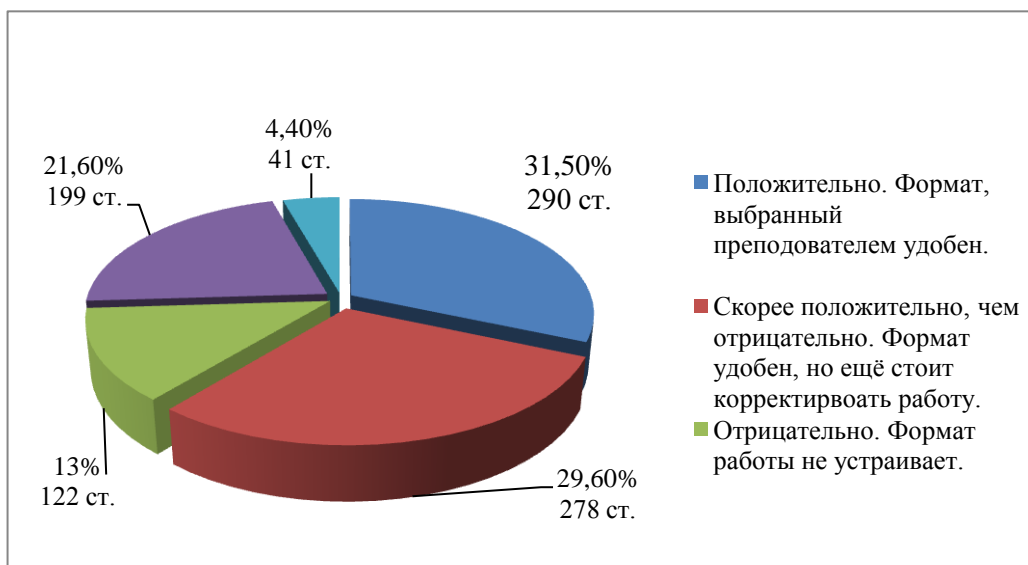


Рисунок 1 – Как вы относитесь к организации дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»?

Система дистанционного обучения, разработанная кафедрой физической культуры ПетрГУ включала разнообразные варианты заданий: практические, методико-практические, проектные, индивидуальные и командные (со всеми вариантами заданий студентам можно было ознакомиться на сайте ПетрГУ).

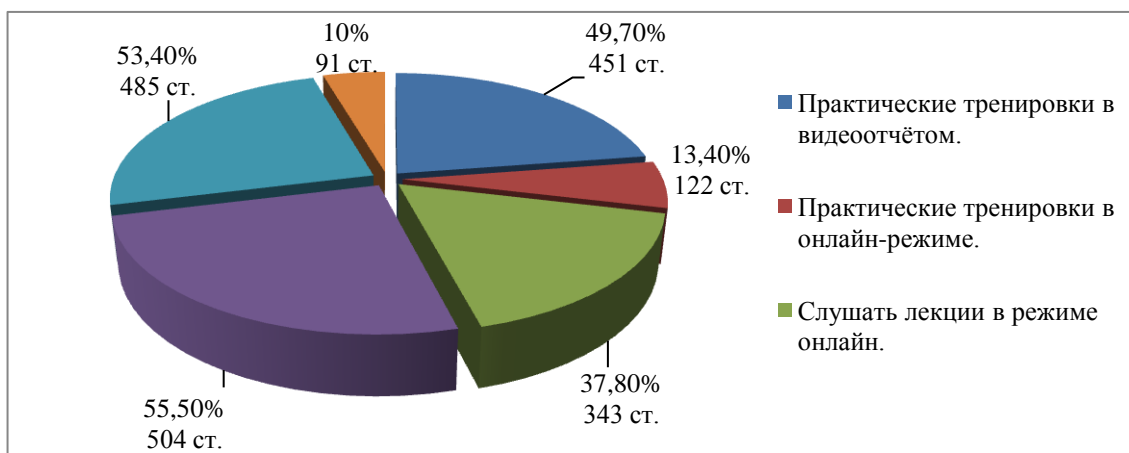


Рисунок 2 – Какие варианты дистанционного обучения по дисциплине "Физическая культура и спорт" Вы считаете наиболее приемлемыми?

Следующий блок вопросов анкеты касался временных особенностей дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт». Так в ответе на вопрос «Изменился ли объем заданий по дисциплине» большая часть студентов отметила, что объем заданий увеличился (только 29% дали ответ – «объем заданий не изменился»). Но при этом только 15% студентов демонстрируют высокий уровень самоорганизации, выделяя ежедневно время для выполнения заданий (варианты ответа на данный вопрос представлены на диаграмме 3).

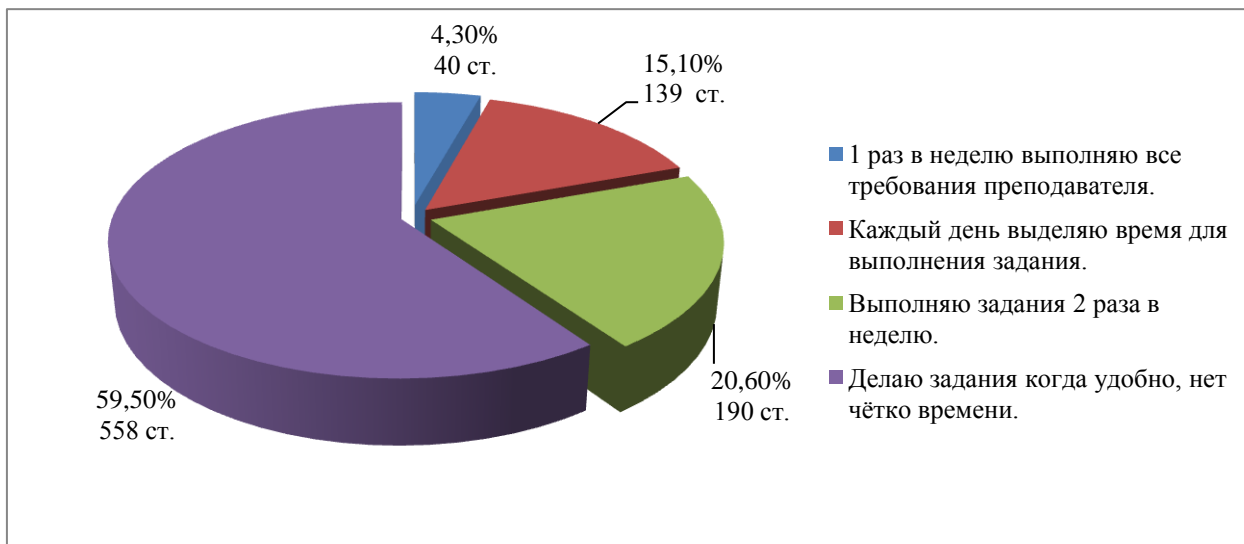


Рисунок 3 – Распределение времени для выполнения самостоятельных работ? Как вы распределяете время для выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт»?

Особенно важным, для внесения корректив в дальнейший процесс обучения было выявление трудностей, с которыми обучающиеся столкнулись в ходе усвоения содержания дисциплины в дистанционном формате и, наоборот, наиболее удобных платформ. Ответы студентов отражены на рисунках 4 и 5.

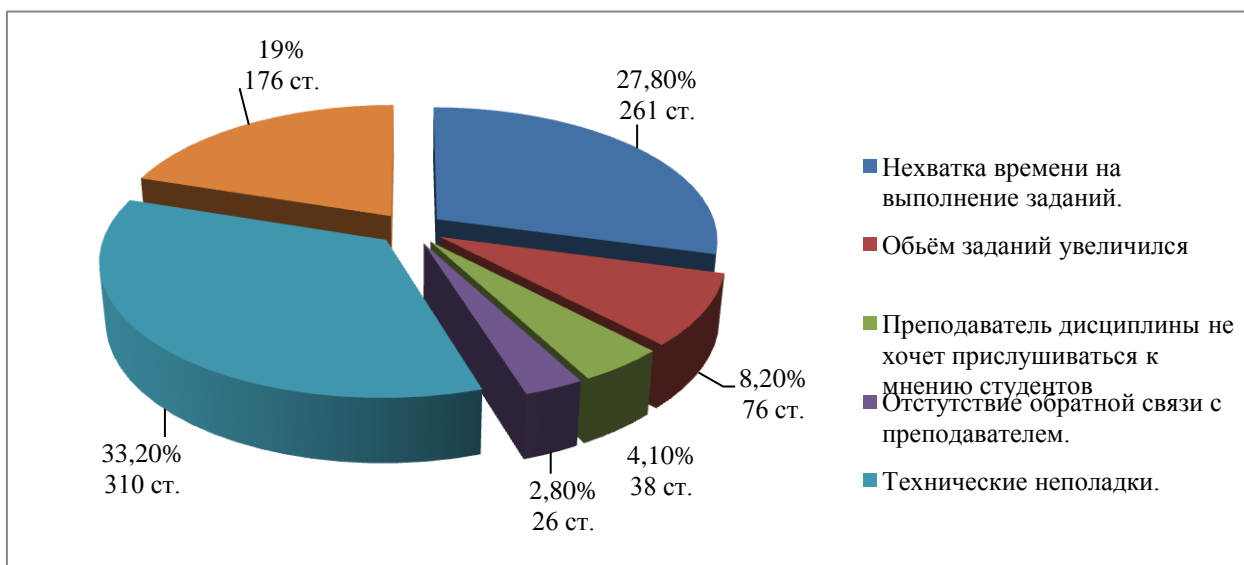


Рисунок 4 – С какими трудностями Вы столкнулись в процессе дистанционного обучения по дисциплине "Физическая культура и спорт"?

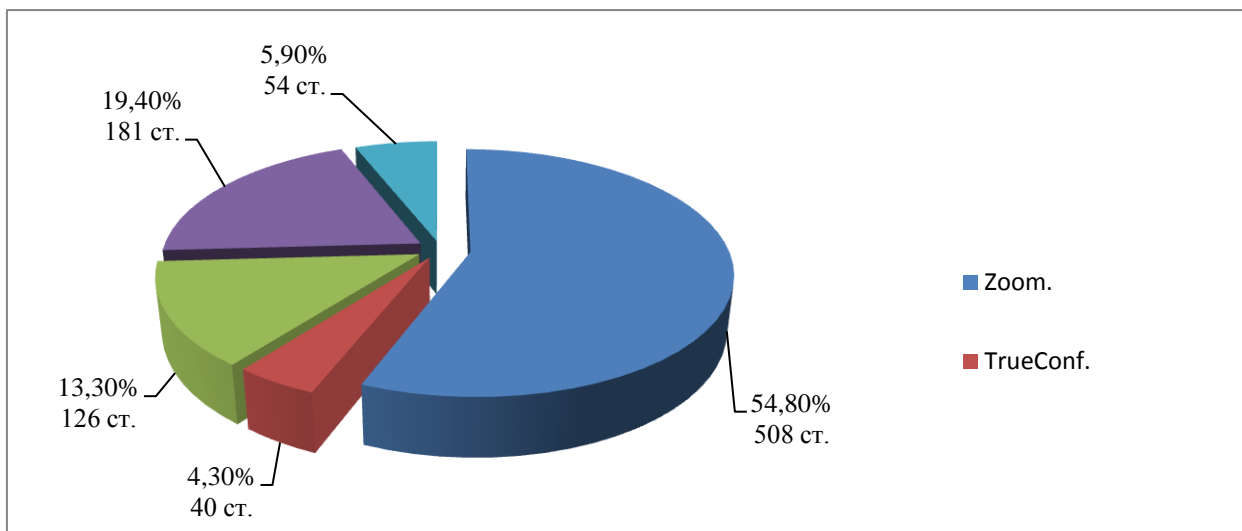


Рисунок 5 – Какие платформы для проведения онлайн-занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» Вы считаете более удобными?

Таким образом, результаты анкетирования показывают, что положительно относятся к организации дистанционного обучения 31,5% опрошенных, предпочитая интересные, посильные для них задания, такие как проводить самостоятельную тренировку с помощью мобильного приложения « Strava», выполнять практические занятия в онлайн режиме и с использованием удобных и применимых для обучения платформах. Лишь 13% опрошенных относятся к организации дистанционного обучения отрицательно, формат работы не устраивает.

Корректная организация самостоятельной дистанционной работы студента преподавателями влияет на продуктивность выполнения заданий, на мотивацию обучающихся. Кафедрой физической культуры была разработана система дистанционного обучения, предложены разнообразные варианты заданий, которые в комплексе позволяют поддерживать должный уровень физического, функционального состояния студента. Но, как видно (диаграмма 4), многие студенты столкнулись с трудностями в процессе выполнения предложенных преподавателями заданий, что требует внесения изменений в образовательный процесс в дальнейшем. Так, 33,2% опрошенных столкнулись с техническими неполадками, у 27,8% обучающихся не хватало времени на выполнение практических заданий по физической культуре, поскольку они испытывали колоссальную нагрузку при выполнении заданий по другим предметам, 8% посчитали, что объем заданий увеличился, и только 19% студентов не испытали трудностей. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что большинство студентов были не готовы к резкому переходу от практических (традиционных) занятий физической культуры к дистанционному формату обучения и испытывали неудобства.

Но, тем не менее, проведенное анкетирование показало, что в целом, студенты приняли те варианты заданий, которые позволили им реализовывать содержание дисциплины в дистанционном формате. Наиболее предпочитаемыми среди студентов оказались самостоятельные тренировки с использованием мобильных приложений (которые и до дистанционного обучения успешно использовались кафедрой).

В целом, можно констатировать, что система, разработанная и реализованная кафедрой, оказалась успешной, варианты заданий могут быть рекомендованы к использованию.

Список использованных источников:

1. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Сайт Петрозаводского Государственного университета // [Электронный ресурс] // URL: <https://petsu.ru/structure/466/kafedrafizicheskojk> (дата обращения: 28.03.2020)
2. Кремнева В.Н. Система реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения [Текст] / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // E-Scio [Электронный ресурс]: Электронное периодическое издание E-Scio. – Саранск, 2020. – №5. – С.51-56.

УДК 796+332

Купцова Валентина Викторовна
доцент, кандидат педагогических наук,
секретарь-администратор отдела международных отношений,
Грец Георгий Николаевич
профессор, доктор педагогических наук,
ректор,
ФГБОУ ВО «Смоленская академия физической культуры, спорта и туризма»,
г. Смоленск, РФ

**«ФУТБОЛ В XXI ВЕКЕ. НАУКА И ПРАКТИКА»: ИТОГИ И ОСНОВНЫЕ
НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ XXVII МЕЖДУНАРОДНОГО КОНГРЕССА
(ГЕРМАНИЯ, КАРЛСРУЭ, ИНСТИТУТ СПОРТА
И СПОРТИВНЫХ НАУК, 7-9.10. 2019)**

Аннотация. В статье рассматриваются основные направления в работе 27-го международного конгресса, организованного научной ассоциацией по футболу в Германии в 2019 году.

Ключевые слова: научная жизнь, конгрессы, научные исследования, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовка

Kuptsova V. V. «Football in the XXI century. Science and Practice»: results and basic directions of work of the 27th International meeting (Germany, Karlsruhe, Institute of Sports and Sports Science, 7-9.10. 2019)

Annotation. The article discusses the main directions in the work of the 27th international congress, organized by the scientific football association in Germany in 2019.

Keywords: scientific life, congresses, scientific research, educational process, physical preparation

7-9 октября 2019 года делегация представителей Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма приняла участие в 27-ом международном конгрессе научной ассоциации по футболу в Германии (dvs), который проходил в Институте спорта и спортивных наук г. Карлсруэ (КИТ). Для СГАФКСТ, как научно-образовательного учреждения, которое проводит научно-исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта и тесно сотрудничает с футбольной практикой, тема конференции «Футбол в XXI веке. Наука и практика» идеально соответствовала содержанию и одному из направлений учебно-тренировочного процесса в вузе.

Около 200 человек из одиннадцати стран приняли участие в программе конгресса. Среди них были преподаватели, тренеры, ученые, многочисленные представители футбольных клубов и ассоциаций, спортивных школ, а также компании из футбольной индустрии. По сравнению с предыдущими конгрессами целью данного мероприятия было сделать ежегодную конференцию более интернациональной, поэтому около трети всех

программных выступлений были проведены на английском языке. В группу участников и докладчиков входили учёные из Германии, Нидерландов, Австрии, Швейцарии и др. стран. Российская сторона была представлена только сотрудниками Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.

Для обеспечения высокой практической значимости конгресс был проведен при тесном сотрудничестве с футбольным клубом TSG 1899 Хоффенхайм и Академией Немецкого футбольного союза (DFB).

Тематика конференции «Футбол в XXI веке. Наука и практика» была отражена в 4 основных пленарных докладах, 40 секционных докладах, в 8 докладах-постерах, 2 практических семинарах, спутниковом семинаре в футбольном клубе TSG 1899 Хоффенхайм, в форуме немецкого футбольного союза (DFB), в подиумной дискуссии, в параллельно проходившем курсе повышения квалификации для федерации преподавателей по футболу (BDFL), а также в работе трехдневной специализированной выставки.

Еще до официального открытия конгресса 7.10.2019 г. в КИТ на полигоне футбольного клуба TSG 1899 Хоффенхайм в Цузенхаузене был проведен спутниковый семинар, на котором участники познакомились с системой «Footbonaut» и другими программами обучения и диагностики в футбольной практике.

Одним из основных моментов ежегодной конференции была подиумная дискуссия, которую модерировал Кристоф Руф - независимый журналист и корреспондент для газеты «Süddeutsche Zeitung» и журнала «Spiegel». Вместе с Фолькером Финке (бывший тренер футбольного клуба «Фрайбург»/ «Freiburg»), Дамиром Дугандзичем (руководитель программы продвижения спортивных талантов DFB), профессором Яном Майером (управляющий директор лаборатории TSG Research Lab) и профессором Александром Воллем (директор Института спорта и спортивных наук КИТ) удалось привлечь известных экспертов в области науки и футбольной практики, которые обсудили, насколько наука полезна для футбола, как использовать новые знания в повседневных тренировках или как лучше всего справляться с потоком игровых и тренировочных данных, которые сейчас стали доступны.

Во время традиционного заседания научной ассоциации по футболу была вручена молодежная награда. По результатам 2019 года награду получил Стефан Захно из Бернского университета, который представил свою диссертацию по обучению творчеству в футболе (руководитель: доктор наук Эрнст-Йоахим Хосснер). Во время заседания ассоциации состоялись очередные выборы спикерского совета, в который вошли: преподаватели Университета г. Аугсбурга, Технического университета в Мюнхене, Лейпцигского университета и Университета г. Карлсруэ. Новым представителем научной ассоциации по футболу стали доктор Хейко Лекс (Университет г. Росток), профессор и доктор наук Матиас Лохманн (Университет Эрланген-Нюрнберг).

С большим интересом на конгрессе были встречены четыре основных пленарных доклада. Первый доклад на тему «Наука в профессиональном клубе» принадлежал доктору наук Петеру Герлиху — управляющему директору футбольного клуба TSG 1899 Хоффенхайм. После изучения спортивной науки, психологии и делового администрирования и присуждения докторской степени он работал в качестве управляющего директора в клиниках и компаниях, специализирующихся на здравоохранении. В своём докладе он отметил значимость науки и инноваций в профессиональном футболе и продемонстрировал их взаимосвязь на примере использования таких современных измерительных и обучающих инструментов, как системы «Footbonaut» и «Helix» [2, с. 13]. На примере сотрудничества с ведущими научными институтами и созданной собственной лаборатории Петр Герлих продемонстрировал, как клуб использует научные знания и новые технологии, например, в тренировочном и реабилитационном процессе. В заключении докладчик подчеркнул, что

совместные научные исследования позволяют сделать полученные данные собственной лаборатории доступными научной и широкой общественности.

Второй пленарный доклад на тему «Академия Немецкого футбольного союза (DFB) как центр футбольного мастерства» был выполнен Томасом Хаузером — представителем Академии Немецкого футбольного союза (DFB), спортивным ученым и главой аналитического центра и сети открытых инноваций. Докладчик рассказал о тесном сотрудничестве Академии с футбольной практикой, о предоставлении услуг в первую очередь тренерам, игрокам, спортивным директорам, а также рабочим группам, стоящим за футбольной командой, о реализации междисциплинарных проектов. В качестве основных стратегических целей до 2022 года определены такие направления, как «Футбол. «Сделано в Германии», создание Кампуса инноваций, «Футбол с удовольствием». Т. Хаузер отметил, что ядром Академии является отдел по развитию и инновациям, состоящий из аналитического центра и лаборатории управления знаниями и технологиями, который в настоящее время занимается созданием онлайн-платформы, объединяющей экспертов, ассоциации, партнеров DFB и междисциплинарные рабочие группы, доступную для всех национальных футбольных команд и обеспечивающую обмен и генерацию идей [3, с. 14]. На этой платформе будет аккумулироваться информация о психологических концептах, управлении нагрузками, стрессом, концепции питания, о применении последних достижений нейробиологии, о профилактике мышечных травм, когнитивной тренировке с применением различных ключевых показателей эффективности (KPI), использовании новейших измерительных технологий в футболе, о компьютерном обучении в области игрового анализа и др. В заключении докладчик подчеркнул, что реализация поставленных целей необходима, чтобы немецкий футбол стал чемпионом мира не только на футбольном поле, но и во всем, что с ним непосредственно связано.

Автором третьего основного доклада на тему «Тренировка с использованием переменного сопротивления в футболе» стал профессор Джон Кронин из Оклендского технологического университета в Новой Зеландии. Личные научные интересы профессора Джона Кронина связаны с исследованиями движений человека и спортивных достижений, при этом особое внимание он уделяет силе и физической подготовке, развитию спортивных технологий в спорте. Докладчик подробно остановился на влиянии переменного сопротивления (WR) на силу, мощь, скорость, выносливость и способность спортсмена менять направление [1, с. 15]. В своём докладе он ставит под сомнение использование традиционных методов увеличения силы и мощности в спорте и утверждает, что легкое переменное сопротивление, прикрепленное к телу (тренировка с использованием переносного сопротивления - WRT), является лучшим методом для обеспечения передачи силы/ прироста мощности, которые характерны для движения и спорта. Материал, представленный Джоном Крониным, показал необходимость использования WRT в тренировочном процессе, их преимущества с точки зрения механической, нервной и метаболической специфичности, а также с целью предотвращения травм. В завершении доклада автор представил решения технических проблем и предупреждения возможных травм, а также продемонстрировал, как он применяет WRT на практике.

Четвёртый доклад на тему «Визуальное восприятие в футболе» представил профессор Гейр Йордет из Норвежского института спортивных наук. Гейр Йордет преподаёт психологию и его самые обширные исследовательские интересы включают когнитивные и перцептивные основы принятия решений, развитие талантов, вопросы эффективного обучения. Основной целью всех его проектов является выявление основных, психологически связанных, движений на поле, которые могут повлиять на результативность футбольного матча. По его мнению, футбол - чрезвычайно насыщенный информацией, динамичный и сложный вид спорта, где игроки с быстрым и точным зрением смогут получить решающие тактические и конкурентные преимущества на поле. Он отметил, что иногда кажется, что у

некоторых игроков всегда больше времени, чем у других, они находят решения раньше других и / или просто принимают лучшие и более эффективные решения, чем другие. В своём докладе он представил исследования, которые он проводил во время футбольных матчей, анализируя взаимосвязь между визуальным поведением и действиями элитных, профессиональных футболистов, игроков мирового класса, на поле, в реальных играх [4, с. 16]. Целью этого исследовательского проекта было узнать больше о том, как элитные футболисты «собирают информацию» в игре, в частности, как успешно они используют визуальное поведение (движения тела, головы и глаз, инициированные для лучшего обзора происходящего на поле) или «сканирование». Благодаря количественной оценке и детальному анализу тщательно собранных видеозаписей визуального поведения отдельных игроков в играх он продемонстрировал, какие движения совершают эти игроки, чтобы быстро ориентироваться в различных ситуациях, наблюдать и «видеть поле». В завершении он представил на обсуждение концепцию по тренировке визуального поведения с применением различных типов футбольных упражнений на поле и вне поле, используя различные типы моделирования с помощью определенных технологий и без них.

Таким образом, основные доклады и концепции развития футбола в Германии, представленные на обсуждение национальной и международной научной общественности были посвящены дальнейшему развитию сетевой науки и практики в футболе, налаживанию более тесного взаимодействия, а также эффективному использованию совместного потенциала. Наука и практика могут принести огромную пользу друг другу не только на соревнованиях, но и для развития массовых видов спорта и здорового образа жизни. Однако этот потенциал часто не используется – это означает, что научные знания либо не применяются на практике, либо вопросы, имеющие отношение к практике, даже не рассматриваются научной стороной. Поднятые на конгрессе вопросы являются актуальными также и для развития футбола в России.

Список использованных источников

1. Cronin, J. Wearable resistance training in soccer / J. Cronin, A. Woll, S. Altmann (Hrsg.) /Wissenschaft & Praxis – Beiträge und Analysen zum Fußballsport XX. 27. Jahrestagung der dvs-Kommission Fußball vom 7.–9. Oktober 2019 in Karlsruhe Abstracts. - Hamburg: Czwalina, 2019. - S.15.
2. Görlich, P. Wissenschaft in einem Profiverein / P. Görlich, A. Woll, S. Altmann (Hrsg.) /Wissenschaft & Praxis – Beiträge und Analysen zum Fußballsport XX. 27. Jahrestagung der dvs-Kommission Fußball vom 7.–9. Oktober 2019 in Karlsruhe Abstracts. - Hamburg: Czwalina, 2019. - S.13.
3. Hauser T. DFB-Akademie — das Kompetenzzentrum des Fußballs / T. Hauser, A. Woll, S. Altmann (Hrsg.) /Wissenschaft & Praxis – Beiträge und Analysen zum Fußballsport XX. 27. Jahrestagung der dvs-Kommission Fußball vom 7.–9. Oktober 2019 in Karlsruhe Abstracts. – Hamburg: Czwalina, 2019. – S.14.
4. Jordet, G. Visual perception in football / G. Jordet, A. Woll, S. Altmann (Hrsg.) /Wissenschaft & Praxis – Beiträge und Analysen zum Fußballsport XX. 27. Jahrestagung der dvs-Kommission Fußball vom 7.–9. Oktober 2019 in Karlsruhe Abstracts. – Hamburg: Czwalina, 2019. - S.16.

УДК 796

Передернина Мария Олеговна

обучающаяся
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма»,
Казань, РФ

Ахметшина Ландыш Васильевна,
доцент, кандидат филологических наук,
доцент кафедры иностранных языков и языкознания,
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма»,
г. Казань, РФ

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У УЧАЩИХСЯ

Аннотация: Статья посвящена проблеме воспитания интереса к занятиям физической культурой. Автор провел исследование среди школьников, выяснив причину непопулярности уроков физической культуры. В статье предлагаются конкретные меры исправления этой ситуации.

Ключевые слова: физическая культура, популярность, физическая активность, здоровый образ жизни.

Peredernina M.O. Forming of interest for physical culture at school. Volga Region State Academy of Physical Education, Sport and Tourism, Kazan, Russia

Annotation: The article is devoted to the problem of raising interest in physical education. The author conducted a study among schoolchildren, finding out the reasons for the unpopularity of physical education lessons. The article outlines specific measures to rectify this situation.

Keywords: physical culture, popularity, physical activity, healthy lifestyle.

Актуальность. В современной России большое внимание стало уделяться здоровью детей. Поэтому в 2007 году государство увеличило количество часов физкультуры [1]. В надежде, что после выпуска из школы, люди сформируют привычки регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни после окончания школы. Но уроки физкультуры не пользуются популярностью в школе, а значит и желание, применять данные знания на практике, не возникнет.

Физическая культура присутствует в жизни человека, начиная с самого его рождения. Многие понимают данный термин очень узко, только как физические упражнения. И действительно, знания об истории зарождения физической культуры мало кому пригождаются на практике, разве что расширить свой кругозор, и «блеснуть» знаниями в кругу знакомых. В то время как регулярные занятия спортом (а именно физическими упражнениями) намного практичнее, и дают видимый результат. Но уже в 1965 советский философ Василий Петрович Тугаринов сказал: «Нельзя сводить физическую культуру только к оздоровительному её влиянию, к укреплению организма - это было бы упрощением. Это значит, не видеть её одухотворяющей роли как источника творческих сил, бодрого, жизнерадостного ощущения». Поэтому, если следовать словам Тугарина, то важной задачей ФК является формирование духовной культуры человека, средством достижения которой будут являться уроки физкультурой, а в дальнейшем самостоятельные занятия. [2, с. 23]

Цель исследования: выявить причины отсутствия желания заниматься физкультурой в старших классах.

Методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование учеников 10-11 классов.

Результаты исследования. Мы проводили анкетирование в старших классах двух школ (50 учеников 11 классов и 50 учеников 10 классов). В первый год мы опросили учеников 10 классов. На следующий год мы предложили им ту же анкету. Выбор был сделан на учеников данного возраста, так как они практически сформировавшиеся личности, данные которых покажут нам наличие или отсутствие привычки регулярно заниматься физической нагрузкой.

Анкета состояла из трёх вопросов. Первый вопрос был тестовым и звучал следующим образом: «Любите ли вы ходить на уроки ФК?». Ученикам были предложены следующие ответы:

- Люблю, хожу, нет никаких «помех» заниматься. 5
- Люблю, хожу, но есть «помехи» заниматься. 4
- Равнодушно отношусь, хожу. 3
- Не люблю, но хожу. 2
- Не люблю, не хожу. 1

При ответе на второй вопрос ученикам нужно было написать причины(у), по которым(ой) им не нравится ходить на уроки физкультуры. И третий вопрос звучал так: «Может ли что-нибудь изменить ваше отношение к урокам физкультуры?».

На первый вопрос мы получили данные, представленные на рисунке. На нём нас заинтересовали 2 показателя: уменьшилось число равнодушных людей, посещавших данные уроки, и увеличилось число старшеклассников, которые стали посещать уроки без желания. Первый критерий мы объясняем повышением осознанности учеников, ведь в 11 класс будут вручать аттестат, а второй показатель объясняем ответами, полученными во втором вопросе.

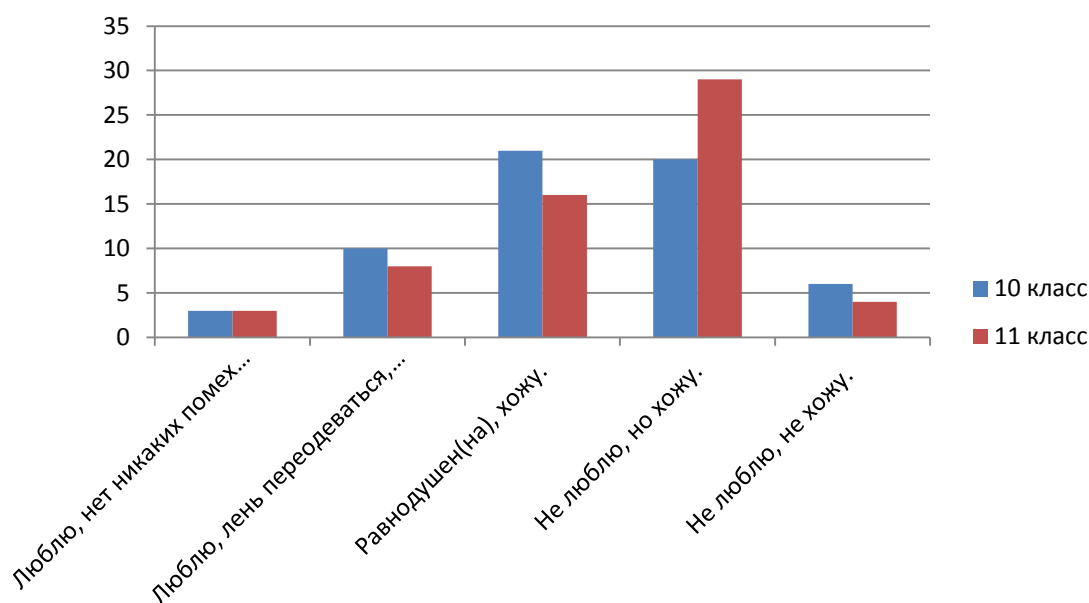


Рисунок 1 - График популярности уроков физической культуры среди учеников выпускного класса

На второй вопрос самыми часто встречаемыми ответами были следующие: лень переодеваться на занятия и носить с собой форму, однообразные уроки, не нравятся преподаватели, пустая трата времени, требования, которые дети не могут выполнить, недоверие преподавателям. Но если первая причина всегда будет актуальной, то остальные можно и нужно изменить. Для этого нужно понять задачи, которые ставит государство перед учителями физкультуры, а затем причины, по которым дети не хотят ходить на уроки физкультуры.

Содержание предмета «Физическая культура» определяется в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» обучающимся представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских и паралимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» направлен на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

Разобравшись с кратким содержанием разделов курса физкультуры в школе, можно приступить к изучению ответов, которые дали ученики на данный вопрос.

- Однообразные уроки. Большинство учеников имели в виду однообразие разминки и заключительной части, а старшие выпускники и программу закрепления пройденных тем. Также ученики отмечают, что в старших классах учителя говорят им самостоятельно проводить разминку на постоянной основе. Данное поведение означает, что учителя сидят на скамейке и следят за процессом, а в старших классах могут даже отсутствовать на уроках.
- Пустая трата времени. Ученики не осознают важность урок физкультуры, не видят их практическую значимость. Например, девочки хотят видеть улучшения своей фигуры, а мальчики в свою очередь «выбросить» адреналин. Конечно, учителя физкультуры не могут, да и не обязаны выполнять все требования учеников, они должны следовать школьной программе. Но если ученикам не объяснять для чего они ходят на эти уроки (чтобы ученики поняли и захотели заниматься), то никаких результатов, тем более духовных и не следует ожидать.
- Невыполнимые требования. Большинство опрошенных отметили, что не могут выполнить нормативы. Выполняют их дети, которые ходят в различные дополнительные секции. А ведь в первую очередь должна оцениваться динамика показателей. Также отмечалось, что все нормативы сдаются для выбора учеников на межшкольные соревнования. На данных соревнованиях участвуют в основном только «спортсмены». Таким образом, у не спортивной части класса отпадет желание заниматься усерднее, так они видят, что уроки физкультуры не сильно им помогают.
- Недоверие учителю. Многие учителя не имеют подтянутое тело, их редко встречаешь на улице занимающимися спортом. Что начинает настораживать учеников, и как следствие авторитет и доверие словам учителя начинают пропадать. Также большинство учителей

являются среднего возраста, что у некоторой части учеников вызывает ощущение, что учителя слишком стары, чтобы их понять.

И на третий вопрос, основной ответ нужно заменить преподавателя и обновить спортивный инвентарь школы.

Вывод. Таким образом, мы установили причины, по которым ученики не хотят ходить на уроки физкультуры. Конечно, часть причин будет актуальна во все времена, в силу особенностей детей. Но часть из перечисленных причин может, и должна быть исправлена. Действительно, мы не сможем заставить всех детей полюбить уроки физкультуры, как и все остальные предметы, но мы можем привить любовь и заложить привычку заниматься физической культурой у большего количества учеников, чем сейчас.

Список использованных источников:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Горбуля, О.С. Здоровьесбережение на уроках физкультуры / О.С. Горбуля // Тамбов: Вестник научных конференций, – 2016. – № 5-2 (9). – С. 42-43.

УДК 796

Смотрова Ирина Владимировна
доцент, кандидат филологических наук,
доцент кафедры Гуманитарных дисциплин,
русского и иностранных языков
ФГБОУ ВО Воронежский Государственный
институт физической культуры,
г. Воронеж, РФ

**ВОПРОСЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ ЗАПАДНЫХ СТРАН**

Аннотация: Проблема организации физической культуры и воспитания здорового населения в западных странах стоит особенно остро в последние десятилетия. Автор рассматривает возможности использования зарубежного опыта для повышения эффективности и уровня физической подготовки в организации и финансировании межвузовского спорта.

Ключевые слова: организация физической культуры, государственная стратегия, школьный спорт, стандарты университетского спорта, национальная учебная программа.

Smotrova I. V. Questions of state strategy for the development of physical culture on the example of western countries. «Voronezh State Institute of Physical Culture». Voronezh, Russia

Resume: The problem of organizing physical education and raising a healthy population in Western countries has been particularly acute in recent decades. The author considers the possibility of using foreign experience to increase the efficiency and level of physical fitness in organizing and financing inter-university sports.

Keywords: organization of physical education, state strategy, school sports, university sports standards, national curriculum.

Британское правительство постоянно уделяет огромное внимание организации физической культуры и воспитания здорового населения. Причем программы подхода сохраняются, несмотря на состав правительства и смены премьер-министров. Начиная с 2010 года введена новая программа и подходы коалиционного правительства к школьному спорту. Были пересмотрены учебные программы по физическому воспитанию, для развития более конкурентоспособного спорта были созданы ежегодные олимпийские школьные спортивные соревнования; также было принято решение о дополнительном финансировании, чтобы

создать возможность учителям физкультуры проводить один день в неделю в начальных школах.

В соответствии с реформированной Национальной учебной программой, которую местные власти поддерживали в школах с сентября 2014 года, PE остается обязательным предметом на всех ключевых этапах. Академии и бесплатные школы не обязаны следовать Национальной учебной программе, но обязаны предоставлять широкую и сбалансированную учебную программу, которая, среди прочего, способствует физическому развитию учащихся. Национальные учебные программы определяют, чему следует учить на каждом ключевом этапе.

Во всех школах теперь обязательным является обучение плаванию. В частности, учеников следует учить: плавать грамотно, уверенно и умело на расстоянии не менее 25 метров, эффективно использовать различные стили, выполнять безопасное самоспасение в различных ситуациях, связанных с водой.

В возрасте 11–14 лет учеников следует учить использовать различные тактические приемы и стратегии побеждать соперников в прямых соревнованиях с помощью командных и индивидуальных игр (например, бадминтон, баскетбол, крикет, футбол, хоккей, нетбол, рундерс, регби и теннис), развивать свою технику и улучшать свои показатели в других соревновательных видах спорта (например, легкая атлетика и гимнастика), исполнять танцы с использованием передовых танцевальных техник в различных танцевальных стилях и формах, участвовать в мероприятиях на свежем воздухе и в частности, в мероприятиях, которые ставят интеллектуальные и физические задачи и поощряют работать в команде, опираясь на доверие и развивая навыки для решения проблем, как индивидуально, так и в группе, анализировать свои результаты по сравнению с предыдущими и демонстрировать улучшения для достижения своих лучших результатов, участвовать в соревновательных видах спорта и мероприятиях вне школы через общественные связи или спортивные клубы.

В соответствии с «Капитальной программой здоровых школ» в возрасте 14–16 лет ученики должны помимо вышеуказанного продолжать регулярно участвовать в спортивных состязаниях и мероприятиях вне школы через общественные связи или спортивные клубы.

В мае 2016 года Sport England опубликовала новую пятилетнюю стратегию «Навстречу активной нации». В ней указывалось, что «Спортивная Англия» будет «предлагать специальную подготовку, по крайней мере, двум учителям в каждой средней школе к 2020 году». Цель этой стратегии состоит в том, чтобы «лучше удовлетворять потребности всех детей, независимо от их уровня спортивных способностей, и привлекать их к использованию предоставляемых спортивных возможностей».

Студенческий спорт существует во многих странах мира, но нигде он так не ценится, как в Соединенных Штатах. Одной из причин этого является его роль в иерархии организации спорта. По сути, межвузовский спорт служит системой перехода на профессиональный уровень, так как именно из спортивных команд колледжей элитные спортсмены отбираются для участия в соревнованиях на высшем уровне. Эта система уникальна, поскольку в большинстве других стран мира, как правило, есть финансируемые правительством спортивные организации, которые служат как система перехода в профессиональный спорт. Национальная университетская спортивная ассоциация (NCAA) обладает телевизионными правами, заключая договоры с такими станциями, как CBS Sports и ESPN. Британская спортивная организация BUCS связана с Nike, что дает возможность получения скидки на комплект спортивной одежды для команды.

В последние годы возникли споры о том, должны ли спортсмены колледжа получать оплату или нет, поскольку в сегодняшнем мире чрезвычайно высока профессиональная заработная плата в спорте. Спортсмены колледжей в США помогают получать большую прибыль для своей школы, но лично не получают вознаграждение за их вклад. Вместо этого эти деньги распределяются среди администраторов, тренеров, СМИ и других сторон. Тем не

менее, спортсмены колледжа получают полную стипендию в своей соответствующей школе и получают льготы, которые не получают остальные студенты. Американский спортсмен может получить в общей сложности до 100 000 долларов, поэтому, по сути, им уже платят за участие. Эти стипендии редко доступны в Великобритании, но и там есть университеты, которые работают по той же схеме, - Лафборо и Бат. Предложение Лафборо более щедрое: 3000 фунтов стерлингов на оплату курса, 1000 фунтов стерлингов на проживание, 250 фунтов стерлингов за членство и бесплатную парковку вокруг кампуса, но это только один университет из сотен. Студенты спортсмены Лафборо в результате подобной политики постоянно занимают топовые места в верхней части таблиц лиги BUCS, что несомненно, является подтверждением результативности подобной практики.

Причина, по которой мы не можем делать это так, как они, - это деньги или их нехватка, и маловероятно, что в ближайшее время произойдут изменения. Но это то, что нужно внимательно изучать, поднимая стандарты университетского спорта.

Список использованных источников

1 Бауэр В.Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России. /<https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyye-problemy-podgotovki-sportivnogo-rezerva-v-rossii/>

УДК 378.172

Терницкая Светлана Викторовна,
магистрант кафедры физической культуры,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
Севастополь, РФ

Рябцев Сергей Михайлович,
профессор кафедры физической культуры,
доктор биологических наук, доцент,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
Севастополь, РФ

ПРОБЛЕМАТИКА МОДЕЛИРОВАНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. В данной статье рассматривается проблематика моделирования процесса обучения физической культуре. Изучение вопросов организации педагогической деятельности в области физической культуры позволяет специалистам и ученым выделить определенные проблемы, которые актуализируются в современных динамично изменяющихся социально-педагогических условиях. В данном исследовании физическое воспитание рассматривается как ведущий инструмент здоровьесбережения.

Ключевые слова: Физическая культура, процесс обучения, моделирование процесса обучения, интенционные ценности студенческой молодежи, здоровьесбережение, здоровый образ жизни.

Ternitskaya S. V., Ryabtsev S. M., PROBLEMS OF MODELING THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL SPACE OF THE RUSSIAN FEDERATION

Annotation. This article deals with the problems of modeling the process of physical culture training. The study of the organization of pedagogical activity in the field of physical culture allows

specialists and scientists to identify certain problems that are relevant in today's dynamically changing socio-pedagogical conditions. In this study, physical education is considered as a leading tool for health savings.

Keywords: Physical culture, learning process, modeling of the learning process, intentional values of students, health care, healthy lifestyle.

Физическая культура и физическое здоровье гражданина Российской Федерации – залог здоровья нации и базис национальной безопасности.

Результаты научных исследований свидетельствуют, что здоровье является комплексной категорией, зависящей от четырех основных факторов: наследственного фактора, образа жизни человека, регулярной физической активности, уровня развития национальной системы здравоохранения. Причем значимость наследственного фактора в этом вопросе имеет всего около 20% [5].

Физическая культура, одна из важнейших составных частей общей культуры человечества, является комплексной совокупностью взаимообусловленных знаний и ценностей, направленных на физическое, интеллектуальное и социальное совершенствование человека, развитие его двигательных способностей, повышение физической активности, физической подготовленности, пропаганду здорового образа жизни посредством физического воспитания.

Состояние здоровья детей, молодежи и студенчества является ведущей заботой государства, имеющего целью стратегическое приращение своего культурного, научного и технического потенциала, а также геополитической мощи и обороноспособности.

Одним из важнейших факторов в этом вопросе является отношение формирующегося поколения к физической культуре как к главному элементу здоровьесбережения и физического совершенствования. Занятия физической культурой – неотъемлемая часть здорового образа жизни и самосохранительного поведения.

Уровень сформированности интенционных ценностей студенческой молодежи является важным маркером деятельного отношения студентов к своему здоровью и определяет степень их приобщения к здоровому образу жизни и стремление к системному поддержанию необходимого уровня двигательной активности, что является необходимым условием укрепления здоровья и оптимизации психофизического состояния [3].

В рассматриваемом ракурсе ведущим инструментом здоровьесбережения в образовательных организациях, включая высшие учебные заведения, является физическое воспитание – универсальное средство формирования развитой и гармоничной личности, понимающей, принимающей и использующей ценности физической культуры для сохранения и повышения уровня личного здоровья, активизации социальной и трудовой деятельности.

Физическое воспитание студенческой молодежи реализуется в учебном поле дисциплины «Физическая культура», который имеет значительные возможности в использовании разнообразных научно и педагогически обусловленных средств, методов и форм обучения. Главной целью обучения физической культуре является развитие и совершенствование двигательных качеств и физических возможностей, приобщение к общецивилизационным и национальным культурным ценностям, воспитание стремления к здоровому образу жизни и потребности к занятиям физическими упражнениями [4].

Создание условий для развития мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом является важнейшей задачей организации обучения по предмету «Физическая культура», наряду с отражением динамики коллективных и персональных показателей физического совершенствования. Знания, полученные в процессе обучения, а также умения и навыки выполнять физические упражнения, тактические и технические действия из разных видов спорта предназначены для использования человеком на протяжении всей его жизни.

В процессе обучения физической культуре должны быть усвоены знания о физической природе человека, о важном значении физического совершенствования, должна быть сформирована привычка к физкультурным занятиям в урочное и внеурочное время, умение применения средств физической культуры при организации активного досуга с учетом индивидуальных особенностей физического развития [2].

Изучение вопросов организации педагогической деятельности в области физической культуры позволяет специалистам и ученым выделить определенные проблемы, которые актуализируются в современных динамично изменяющихся социально-педагогических условиях.

а) Мотивационные проблемы.

Эта группа проблем в современном образовательном пространстве выделяется особенно рельефно, и выражается в:

– недостаточное соответствие содержания и направленности традиционных учебных программ и видов учебной двигательной деятельности в учебном поле физической культуры современным личностным предпочтениям молодежи, ее запросам;

– устаревающие методы, средства и механизмы формирования у обучающихся привычки и навыков самостоятельной учебной деятельности с учетом персональных физических данных, уровня физического развития и физической подготовленности, а также индивидуального состояния здоровья;

– низкая эффективность реализации вариативных учебных программ физического воспитания, несовершенство механизмов привлечения и использования современных форм реализации образовательных программ дополнительного образования, ресурсов специализированных физкультурно-спортивных учреждений и организаций [3, 4].

б) Содержательные проблемы.

Проблема несоответствия содержания национальных учебных программ по физическому воспитанию современным социально-педагогическим условиям заключается, в свою очередь, в том, что оно не в полной мере обуславливает:

– взаимосвязь и поэтапную преемственность на всех образовательных уровнях, начиная с дошкольного образования;

– внедрение в образовательное пространство интеграционных и инклюзивных принципов, заключающихся в равном доступе всех обучающихся к учебному процессу, вне зависимости от их физических возможностей и состояния здоровья;

– вариативность учебного процесса, многофакторность подхода к обучению физической культуре, учитывающего состояние здоровья, физического развития и интересов обучающихся;

– формирование привычки и навыков здорового образа жизни у обучающихся начиная с самого раннего, дошкольного возраста с привлечением средств физической культуры и спорта;

– единые подходы к формам и критериям оценивания результатов обучения физической культуре;

– формы и методы медицинского и педагогического контроля и самоконтроля во время занятий физической культурой;

– учет национального и регионального фактора в организации обучения физической культуре, включения в учебный процесс программ и модулей по традиционным, национальным и новым видам спорта [4].

в) Методические проблемы.

Методические проблемы обучения физической культуре обусловлены несовершенством в:

– создании и использовании инновационных, современных, научно-обусловленных программ и технологий обучения;

- методиках выявления и поддержки одаренных детей;
- недостаточном использовании средств и методов обучения людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, обеспечении равного доступа всех обучающихся к образованию в области физической культуры;
- обновлении и совершенствовании систем и технологий перманентного мониторинга физического здоровья, физической подготовленности и развития обучающихся, применение современных методов и методик в этом вопросе;
- создании единой федеральной электронной базы программ, модулей, педагогических проектов многоуровневого курса физической культуры, использовании в урочной и внеурочной деятельности лучших национальных и мировых достижений в области физического воспитания;
- развитии информационных ресурсов для учителей и преподавателей физической культуры;
- обеспечении безопасности занятий физической культурой и спортом как в урочное, так и во внеурочное время;
- оснащении и переоснащении образовательной материально-технической базы, спортивных залов и площадок для занятий физической культурой и спортом в соответствии с современными социально-педагогическими условиями [1].

г) Кадровые проблемы.

Кадровое обеспечение является очень важной проблемой обучения физической культуре, и заключается в недостатках:

- системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры, которые бы отвечали современным требованиям и социально-педагогическим условиям процесса обучения в части их компетенции в соответствии с запросами времени;
- процедуры оценивания деятельности специалистов и преподавателей физической культуры, выстраиванию индивидуальных образовательных векторов, мероприятий, способствующих их профессиональному росту;
- механизмов развития и углубления межведомственного сотрудничества в различных областях (спорт, культура, образование, здоровье), которые бы могли влиять на повышение квалификации преподавателей физической культуры, работников в сфере физической культуры и спорта [4].

Из вышесказанного можно более рельефно обозначить цель и современные задачи модернизации системы обучения физической культуре в образовательных учреждениях Российской Федерации в соответствии с современными педагогическими условиями и социальными запросами.

Целью совершенствования обучения физической культуре в образовательных учреждениях Российской Федерации является создание и обеспечение условий высококачественного и эффективного учебного процесса, повышение его потенциала (оздоровительного и образовательного) на основе перманентной модернизации системы обучения и воспитания, в соответствии со стратегией развития государства и запросами социума.

Список использованных источников

1. Аронова, Т.В. Педагогика физической культуры [Текст]: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин . – М.: ИЦ Академия, 2013. – 368 с.
2. Педагогика физической культуры. [Текст]: Учебник для студентов ВУЗов / Под ред. Неверковича С.Д.. – М.: Academia, 2017. – 400 с.

3. Пономарева, Т.А. Интенционные ценности физической культуры студенческой молодежи [Текст]/ Т.А. Пономарева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры. – 2017, Том12 №1. – С. 74-81.
4. Прохорова, М.В. Педагогика физической культуры [Текст]: Учебник /М.В. Прохорова, А.А. Сидоров, Б. Синюхин. – М.: Альянс, 2016. – 292 с.
5. Халикова, С. С. Здоровье как социальная ценность: интеграция физического и социального [Текст]/ С. С. Халикова, Л. А. Кривоносова// Научный ежегодник. – 2014. – №8. – С. 145-167

НАУЧНО-ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

УДК 796

Горовой Вячеслав Александрович
доцент, кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой

Мозырский государственный педагогический университет
им. И.П. Шамякина, Мозырь, Республика Беларусь

Митусова Елена Дмитриевна
доцент, кандидат педагогических наук,
профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта
"Государственный социально-гуманитарный университет"
ГОУ ВО МО Коломна, РФ

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СТРУКТУРЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассмотрены спортивные игры в структуре средств физической рекреации студентов. Определено отношение студентов к спортивным играм как средству физической рекреации.

Ключевые слова: физическая рекреация, студенты, средства, спортивные игры.

Gorovoy V.A., Mitusova E.D. Sports games in the structure of students ' physical recreation facilities

Annotation. The article considers sports games in the structure of physical recreation facilities of students. The attitude of students towards sports games as a means of physical recreation is defined.

Keywords: physical recreation, students, facilities, sports games.

Введение. Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни общества и связано с фундаментальным правом на физическое, духовное, психическое, социальное благополучие. Сохранение и укрепление здоровья граждан является одним из приоритетных направлений государственной политики в Республике Беларусь и России [5, с. 116].

Студенческая молодежь относится к группе населения с повышенным риском заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения и т.д. Для того, чтобы уровень психофизического состояния студентов был оптимальным, необходимо увеличить объем их двигательной активности (ДА) [3, с. 2; 4, с. 123; 6, с. 40].

Одним из направлений в повышении ДА, формой организации досуга является физическая рекреация (ФР), активно развивающаяся в наших странах. ФР включает различные формы ДА, удовлетворяющие потребность студентов в активном отдыхе, в том числе и спортивные игры, составляющие содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности [1, с. 584; 3, с. 2; 7, с. 56; 8, с. 14]. Спортивные игры помогают сосредоточиться на достижение поставленных целей, формируют потребность в здоровом образе жизни, повышают работоспособность [1, с. 120].

Цель исследования: определить положение спортивных игр и отношение к ним студентов Республики Беларусь и студентов Московской области в структуре средств физической рекреации.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты шести УВО УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», УО «Полесский государственный университет», УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова», УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», а также студенты Московской области ГСГУ и ПВ. В анкетном опросе участвовали 957 студентов (772 девушек и 185 юношей) дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля из Республики Беларусь и России.

Все собранные цифровые данные подвергались математическо-статистической обработке [2, с. 123].

Действенное и эффективное использование ФР в образовательном процессе во многом зависит от применяемых видов, форм и средств активного отдыха. Анализ научной литературы по данной проблеме показывает, что если в первых работах, посвященных использованию средств ФР, в основном применялись элементы подвижных и спортивных игр, гимнастических и легкоатлетических упражнений, то в настоящее время спектр средств значительно расширился. Из ныне существующей классификации физических упражнений приемлемы абсолютно все средства, расширяющие круг ДА.

В нашей работе мы постарались изучить место спортивных игр в структуре средств ФР студентов на современном этапе.

Так по данным С.Н. Реховской, интересными формами ФР для студентов являются велосипедный спорт и легкая атлетика, а самыми популярными – спортивные игры и утренняя зарядка. Главным мотивом рекреационно-оздоровительных занятий является совершенствование. В качестве основных причин, мешающим заниматься ФР выступают такие факторы: нехватка времени, домашние дела, усталость во время учебы, отсутствие привычки заниматься физическими упражнениями в процессе ФР [7, с. 45].

В.М. Выдрин [2] предложил разделить средства ФР на три группы: 1) различные виды прогулок, экскурсий и развлечений на природе; 2) народные физические упражнения, игры и развлечения; 3) упрощенные игры с мячами.

Интересен опыт А.В. Харитонова [8, с. 12], который при организации физкультурно-рекреационной деятельности военнослужащих условно разделил средства ФР на группы: циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт и прогулки, плавание), единоборства (бокс, борьба, восточные единоборства), спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, теннис, настольный теннис) и рекреационные (шахматы, шашки, стрельба, атлетическая гимнастика, массаж, закаливание, туризм, рыболовство, охота).

Вместе с тем, данная классификация не является исчерпывающей, так как к циклическим видам спорта, помимо перечисленного, не отнесены бег, купание, катание на велосипеде; к рекреационным – посещение загородных баз отдыха, участие в массовых мероприятиях. Помимо этого, в последнее время широко используется понятие дачной рекреации.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное нами исследование со студентами шести УВО Республики Беларусь (n=957) позволило определить формы занятий физкультурно-рекреационной деятельностью, представляющие наибольший интерес среди студентов. Так, девушки, кроме самостоятельных занятий, к числу приоритетных форм относят турпоходы выходного дня (35,4%), занятия в секции по виду спорта (28,6%), утреннюю гигиеническую гимнастику (21,2%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,7%), участие в спартакиаде (13,5%).

В свою очередь, юноши на первое место ставят занятия в секциях по видам спорта (46,5%), самостоятельные занятия (37,8%), турпоходы выходного дня (28,7%), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,8%), утреннюю гигиеническую гимнастику (10,3%), участие в спартакиаде (7,6%). Следует отметить, что количество секций по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, гандбол и др.) в учреждениях не только высшего образования является доминирующим. Если учитывать участие студентов еще в спортивно-массовых мероприятиях и спартакиаде, то очевидно, что одним из эффективных видов активного отдыха, наиболее востребованным студентами являются спортивные игры.

С целью определения видов спорта, которыми хотели бы заниматься студенты в учреждении высшего образования, нами проведено дополнительное исследование. Из двадцати предложенных видов спорта 80% студентами были выбраны девять. Важно отметить, что из этих девяти видов 56% составляют спортивные игры. Далее студентам было предложено распределить эти девять видов спорта по местам их интереса (с 1 места по 9). Данные результаты представлены в таблице.

Таблица 1

Результаты ответов на вопрос: «Каким видом спорта из перечисленных Вы хотели бы заниматься в свободное от учебы время?»

Виды спорта	Результаты ответов, %								
	Распределение интересов по местам (Студентки, n = 772)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аэробика	28,2	13,4	14,4	14,9	9,6	4,5	5,0	4,0	6,0
Плавание	14,1	19,2	17,4	16,4	7,1	7,3	6,1	4,8	7,6
Баскетбол	4,0	4,3	6,6	5,5	11,1	16,4	15,4	19,7	16,9
Волейбол	19,6	8,3	10,6	13,6	18,9	12,6	7,6	6,0	2,8
Футбол	2,8	2,8	4,8	7,1	6,8	9,8	21,7	18,4	25,8
Настольный теннис	14,1	13,1	15,4	14,1	15,2	12,1	7,1	6,6	2,3
Атлетическая гимнастика	3,0	4,3	7,6	8,8	8,6	14,6	15,2	17,7	20,2
Туризм	10,1	30,6	15,9	15,9	8,8	4,8	5,5	4,6	3,8
Бадминтон	4,3	4,5	6,1	6,1	11,4	17,1	16,2	15,4	17,7
	(Студенты, n = 185)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аэробика	4,3	2,6	2,6	5,2	2,6	6,9	16,4	24,1	35,3
Плавание	19,0	13,8	12,9	12,9	14,7	11,2	6,9	6,9	1,7
Баскетбол	12,0	14,7	15,5	15,5	15,5	10,3	5,2	10,3	0
Волейбол	9,5	9,5	18,1	12,1	10,3	16,4	12,9	6,9	4,3
Футбол	25,9	16,4	9,5	13,8	11,2	7,7	6,9	6,0	2,6
Настольный теннис	6,9	15,5	15,5	14,7	12,9	12,1	12,9	6,9	2,6
Атлетическая гимнастика	8,6	12,1	11,2	6,9	6,9	13,8	12,9	14,7	12,9
Туризм	12,0	15,5	14,7	12,1	12,9	6,9	14,7	5,2	6,0
Бадминтон	1,7	0	2,6	5,2	12,0	13,8	11,2	19,0	35,5

Анализ таблицы показывает, что наибольший интерес у студентов вызывают такие виды спорта, как футбол, плавание, баскетбол, туризм, у студенток – аэробика, плавание, настольный теннис, туризм.

Заключение. Диапазон видов, форм и средств ФР очень многообразен. Наибольший интерес у студентов вызывают такие виды спорта, как футбол, плавание, баскетбол, туризм, у студенток – аэробика, плавание, настольный теннис, туризм. Более 50% студентов к спортивным играм проявляют наибольший интерес в структуре средств ФР.

Для творческого внедрения ФР в повседневную жизнь студентов преподавателям кафедр физического воспитания необходимо создавать предпосылки для преобразования процессов воспитания и самовоспитания, совершенствовать у них способность использовать накопленные умения и навыки, физические качества, базирующиеся на индивидуальных особенностях организма с учетом потребностей, мотивов и интересов каждого занимающегося.

Список использованных источников

1. Вдовина, О.С. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей студентов, занимающихся различными видами спорта / О.С. Вдовина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 584.
2. Врублевский, Е.П. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, Оформление, Защита / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачев, Л.Г. Врублевская. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 228 с.
3. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2.
4. Горовой, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации: монография / В.А. Горовой. – Мозырь: Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина, 2015. – 179 с.
5. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116–121.
6. Максимук, О.В. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу / О.В. Максимук, Е.П. Врублевский, W. Lin // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 40–43.
7. Реховская, С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / С.Н. Реховская. – СПб., 2007. – 194 с.
8. Харитонов, А.В. Формирование и проявление отношения военнослужащих к физической рекреации: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А.В. Харитонов; СПб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 16 с.

УДК 379.851

Морозов Никита Анатольевич,
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург, РФ
Чикенева Ирина Валерьевна,
к.б.н., доцент кафедры ФК, БЖ и МПБЖ.
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург, РФ

НАУЧНО-ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. В данной статье рассмотрено понятие спортивно-оздоровительного туризма, его характерные особенности и отличительные черты. Выделена динамика развития физической культуры и спорта, в частности спортивно-оздоровительного туризма. Как показывает практика, всестороннее развитие физической культуры и спорта в России, а именно в Оренбургской области, способствует популяризации спортивно-оздоровительного туризма для широких слоев населения. К основным формам организации спортивно-оздоровительного туризма на территории Оренбургской области относят спортивные клубы и секции. Сегодня остро встает проблема нехватки кадров в области спортивно-оздоровительного туризма. Поэтому отдельно выделена проблема подготовки профессиональных кадров для реализации мероприятий, связанных с туристической деятельностью. Качественная подготовка специалистов и пропаганда здорового образа жизни средствами массовой информации позволят привлечь население Оренбургской области к мероприятиям спортивно-оздоровительного туризма.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, физическая культура и спорт, туризм, здоровый образ жизни.

Morozov N.A. Scientific and applied aspects of development sport and health tourism in Orenburg region. Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, Russia.

Annotation. This article discusses the concept of sports and recreational tourism, its characteristic features and distinctive features. The dynamics of the development of physical culture and sports, in particular sports and health tourism, is highlighted. As practice shows, the comprehensive development of physical culture and sports in Russia, namely in the Orenburg region, contributes to the popularization of sports and recreational tourism for the general population. The main forms of organizing sports and recreation tourism in the Orenburg region include sports clubs and sections. Today, there is an acute shortage of personnel in the field of sports and recreation tourism. Therefore, the problem of training professional personnel for the implementation of activities related to tourism activities is separately highlighted. High-quality training of specialists and the promotion of a healthy lifestyle by the media will attract the population of the Orenburg region to the events of sports and recreation tourism.

Keywords: sports and recreational tourism, physical education and sports, tourism, healthy lifestyle.

Сегодня спортивно-оздоровительный туризм (СОТ) является одной из форм активной человеческой деятельности, но, как правило, он не принимает участие в создании определенного материального блага и не способен приносить фиксированный доход. Однако, несмотря на это, СОТ располагает своими необходимыми внутренними ресурсами и источниками финансирования [6, с. 94].

Ученые и исследователи в отношении физической культуры и спорта дают четкое понятие СОТ. Спортивно-оздоровительный туризм в физической культуре это отдельный вид туризма, целью которого является обеспечение досуга населения и спортивное самосовершенствование в процессе реализации туристских мероприятий. СОТ в Российской Федерации (РФ) также представлен системой разрядов, званий и разрядных требования. Как и многие другие виды спорта он относится к самостоятельному виду спорта и включается в Единую Всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК) [2, с. 15].

Отметим, что основным предназначением СОТ является обеспечение досуга населения РФ и формирование мотивации к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ). Как правило, занимающиеся СОТ при выполнении определенных нормативов могут рассчитывать на получение определенных разрядов и званий.

Проанализируем основные характерные черты СОТ:

– СОТ не относится к сфере услуг. Несмотря на то, что спортивно-оздоровительный туризм направлен на социальную сферу, он, как правило, не оказывает ни каких услуг.

– СОТ подразумевает в своей деятельности получение прибыли в процессе реализации запланированных мероприятий. Действительно, спортивно-оздоровительный туризм не направлен на получение прибыли, поскольку, возвращаясь к вышесказанному, главной его задачей является обеспечение досуга населения и мотивация на ЗОЖ [6, с. 132].

Настоящий СОТ является любительским видом спорта. Это связано с тем, что им занимаются в свободное от основной деятельности время. Бесспорно, СОТ это активный вид туризма: как и в других видах спорта, его первостепенной задачей становится обеспечение досуга и мотивация на ведение ЗОЖ.

Как показывает практика, специфика СОТ выражается в том, что как и в отдельных индивидуальных видах спорта, им может увлекаться любой человек нашей необъятной страны. Именно поэтому на протяжении многих десятилетий СОТ занимает лидирующее место в перечне спортивно-массовых движений [1, с. 62].

Изначально в СОТ выделяют как минимум три наиболее важных составляющих:

1. Спортивные клубы как площадка для взаимодействия и обмена опытом.
2. Туристские секции как средство для совершенствования имеющихся навыков и умений.
3. Непосредственно сами реализуемые в рамках СОТ мероприятия [5, с. 1223]

Не так давно главной задачей СОТ была компенсация негативных последствий проживания в городских агломерациях. Но в сегодня российский СОТ является массовым общественным движением, направленным на обеспечение досуга населения РФ. Именно поэтому для большей части городского населения СОТ стал образом жизни. Он предоставляет возможность не только духовного и физического развития человека, но и способствует активному времяпровождению на природе [4, с. 97].

Поскольку СОТ является неотъемлемым элементом физической культуры и спорта, то можно смело сказать, что эти понятия взаимосвязаны и взаимодополняемы. Данный факт целесообразно отобразить в виде динамики численности населения РФ систематически занимающегося физической культурой и спортом (рисунок 1).

Но все же главной отличительной особенностью СОТ является то, что он может развиваться и существовать даже при отсутствии финансирования со стороны государства и иных организаций. Все эти факторы в совокупности способствуют высокой доступности спортивно-оздоровительного туризма для самых широких слоев населения России. Необходимо отметить широкий спектр охвата большей части территорий РФ, в частности и Оренбургской области, для реализации мероприятий СОТ [1, с. 62].

Поскольку Оренбургская область обладает огромным туристическим потенциалом целесообразно выделить основные формы и виды СОТ на территории Оренбургской области:

- экскурсии, экспедиции, походы и путешествия (как одиночные, так и в составе группы);
- спортивные соревнования и иные мероприятия, включая соревнования международного класса;
- круглые столы по обмену опытом и международному взаимодействию;
- мероприятия по учету и присвоению спортивных, инструкторских и судейских званий, разрядов;
- планирование проведения досуга [3, с. 465].

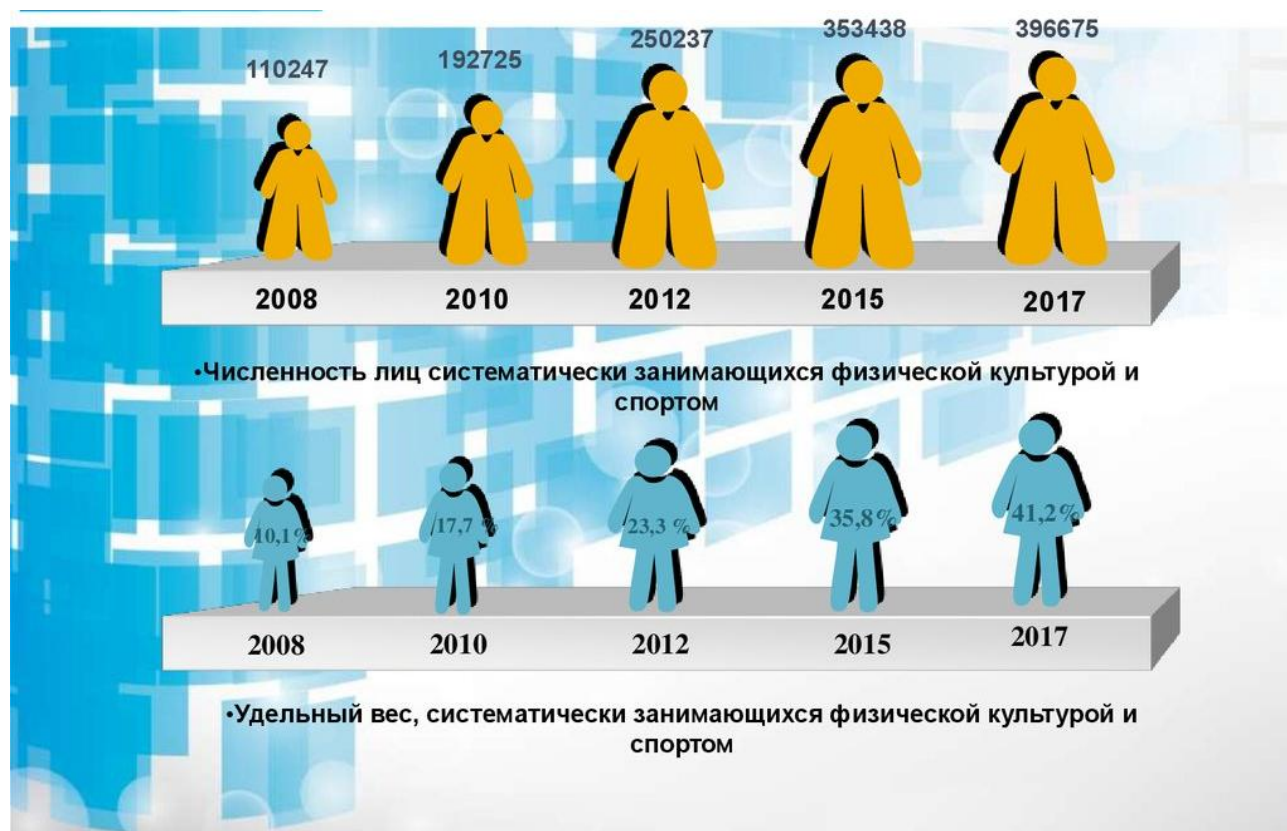


Рисунок 1. Динамика численности населения Российской Федерации систематически занимающегося физической культурой и спортом.

На территории Оренбургской области самыми доступными видами СОР для населения стали спортивные клубы и туристские секции. Полноценная реализация потенциала данных организаций направлена на решение определенных задач:

- активное участие населения Оренбургской области в реализации мероприятий спортивно-оздоровительного туризма;
- развитие культуры и общего уровня образованности населения;
- информирование населения Оренбургской области об объектах представляющих историческую и культурную ценность;
- увеличение численности аудитории, задействованной в области физической культуры и спорта;
- подготовка профессиональных кадров для реализации мероприятий СОР;
- взаимодействие между регионами и приграничными государствами по вопросам организации и проведения СОР [2, с. 46].

Сегодня стратегия развития физической культуры и спорта показывает, что в условиях развития и расширения туристической сферы в РФ по-прежнему не хватает высококвалифицированных специалистов в области СОР. Однако, современные условия, требования и формы подготовки специалистов в области туризма вызывают особый интерес обучающихся, способствуя обновлению кадров в сфере туризма [4, с. 219].

Таким образом, следует отметить, что на территории Оренбургской области сложился целый комплекс мероприятий для дальнейшего развития спортивно-оздоровительного туризма. К числу главных направлений в реализации его развития в Оренбуржье относятся: грамотная политика по популяризации данного вида туризма, разработка специальных программ подготовки и обучения специалистов в области туризма, создание туристских спортивных центров в регионе и пропаганда туризма и здорового образа жизни в СМИ.

Список использованных источников

1. Герасимов, С.В. Феномен спортивно-оздоровительного туризма / С.В. Герасимов, Е.В. Конышев / Сборник трудов III Международного научного семинара «Туризм в глубине России». – М.: ЛитКон, – 2014. С. 60-66.
2. Горшков, И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм / И.Д. Горшков; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, – 2014. – 60 с.
3. Казначеева, С.Н. Проблема подготовки специалистов в сфере туризма / С.Н. Казначеева, Е.А. Челнокова / Экономика и социум. М.: Феникс, – 2014. – № 3-4 (12). – С. 462-467.
4. Константинов, Ю.С., Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Ю.С. Константинов – М.: Советский спорт, – 2009. – 392 с.
5. Пронина, О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации / О.И. Пронина // Молодой ученый. – 2016. – № 9 (113). – С. 1220-1224.
6. Федотов, Ю.Н., Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, – 2004. – 463с.

УДК 338.483.1

Tyurina Ekaterina Alexandrovna
Volga Region State Academy of Physical Culture,
Sport and Tourism, Kazan, Russia
Akhmetshina Landysh Vasilovna
Associate Professor, Candidate of Philological Sciences
Volga Region State Academy of Physical Culture,
Sport and Tourism, Kazan, Russia

RECREATIONAL POTENTIAL OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN

Annotation. This article discusses the recreational resources of the Republic of Tatarstan and assesses the potential for these resources in various regions of the republic. The study also described a table of indicators of the natural-recreational system of the Republic of Tatarstan, which includes the use of these indicators and an example of typical objects.

Keywords: recreation, potential, recreational resources, Republic of Tatarstan, tourism, recreation, natural resources, recreational potential, recreational attractiveness.

Тюрина Е. А. Рекреационный потенциал Республики Татарстан. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются рекреационные ресурсы Республики Татарстан и проводится оценка потенциала по данным ресурсам различных районов республики. Также в ходе исследования описана таблица показателей природно-рекреационной системы Республики Татарстан, в которую входят использование данных показателей и пример типичных объектов.

Ключевые слова: рекреация, потенциал, рекреационные ресурсы, Республика Татарстан, туризм, отдых, природные ресурсы, рекреационный потенциал, рекреационная привлекательность.

In most developed countries of the world, the recreational sphere of activity is not only a priority and receives government support, but is also very profitable as a business sector. The development of the recreational and health-improving industry in many regions of the Russian Federation is also placed in a number of priority areas; health, cultural, educational, event, cruise,

environmental and pilgrimage are particularly highlighted. The study of the tourist and recreational potential of the territory (one of the priorities for increasing the competitiveness of the region) has a scientific and applied character and is associated with the search for ways to increase the level of socio-economic development of the Republic of Tatarstan.

Tourism in Tatarstan is one of the most important sectors of economic development and general cultural improvement in the region. This is due to the special significance of the historical heritage and the attractiveness of the republic for tourists: Kazan, the capital of the Republic of Tatarstan, takes 4th place on the arrival of tourists a year according to the statistics of the Federal Tourism Agency for 2016-2017.

This region is attractive to tourists due to the resources available on its territory. The republic favorably combines an advantageous geographical position, preserved natural conditions in all its diversity (wide steppes, forests, rivers and lakes) and a rich cultural and historical heritage.

The table below defines a set of natural indicators characterizing the recreational system of the Republic of Tatarstan (table 1).

On the territory of the Republic of Tatarstan, 23 geological natural monuments of international and federal levels have been identified. Five of them are included in the State Register of Specially Protected Natural Areas of the Republic of Tatarstan:

Table 1

Indicators of the natural-recreational system of the Republic of Tatarstan

Factors	Indicators	Nature of use	Typical objects
Natural	Geological	Perceived visually, not consumed in the process of use	Pechishchensky geological section
	Geomorphological	Visually perceived, the basis for the development	Tetyush mountains, Bugulmino-Belebeyevskaya Upland
	Climatic	Basis for development	Duration of a comfortable period
	Hydrological	Perceived visually, consumed in the process of using	Volga river, Kama river, Goluboe Lake, groundwater outlets
	Balneological	Consumables in the process of use, the basis for the development	Bakirovo therapeutic mud, mineral water
	Faunistic	Perceived visually, consumed in the process of using	SPNA, hunting, fishing
	Specially Protected Natural Areas	Perceived visually	Volga-Kama Reserve, National Park "Lower Kama

Pechishchinsky geological section, Kamenny ravine, Cheryomushki ravine with asphaltite outcrops near the village. Lower Karmalka and the Kama-Ustinsk speleological group. The rest have either regional status, or do not yet have official status [1, p. 15].

The most attractive for recreation and recreation include the Tetyushsky, Kamsko-Ustinsky, Spassky, Laishevsky districts, which have steep ledges descending to the Volga and Karst Syukevsky caves. In addition, Elabuzhsky, Tukaevsky, Chistopolsky, Mendelevsky districts are highly attractive. Typical geomorphological monuments within Tatarstan are not distinguished, but areas with a particularly picturesque relief on the right bank of the Volga within the Kama-Ustyinsky and Tetyushsky districts meet all the criteria for such a status.

One of the most important factors determining the spatial organization of leisure is the climate. The climate of Tatarstan is characterized as temperate continental with warm summers and moderately cold winters.

The period of summer comfortable temperatures (+ 15 + 20 °C) in the republic is 44-48 days, winter (-5-10) - 46-57 days. The climatic features of Tatarstan allow the possibility of organizing leisure and tourism only in the warm season - from May to September inclusive. From the second half of October to the end of April, there are many limiting factors: unstable weather conditions, drizzling rains in autumn and spring, fogs in late autumn and early winter, slight and at the same time unstable snow cover, ice, repeated thaws, strong winds.

Water resources are the most important factor for the implementation of various types of recreational activities.

Water resources of the republic are composed of water reserves in rivers, lakes, ponds and reservoirs, and include the upper horizons of fresh groundwater. The territory is characterized by the presence of an extensive river network. However, there are only 5 large rivers (more than 500 km long) within the republic - the Volga, Kama, Vyatka, Belaya, Ik. All of them are transit: they start in other regions of Russia and come to the republic already full flowing. Such rivers as Sviyaga, Belaya, Cheremshan, Izh, Sheshma, Ilet, Bolshoi Cheremshan, Kondurcha and others have a length of more than 100 km. There are about 400 small rivers with a length of at least 10 km in the Republic of Tatarstan. The total length of the rivers reaches 19 601 kilometers.

Small rivers, which are an integral component of the natural complex and at the same time the object of economic activity, should be considered as a specific water-land natural resource with consumer qualities. It should be especially noted that in the last 15-20 years there has been an intensive degradation of small rivers of the republic as a result of the sharply increased anthropogenic load on them.

An integral part of the hydrographic network of Tatarstan are lakes. In total on the territory of the republic, there are more than 8 thousand lakes. Lakes are dispersed throughout the republic unevenly. Most of them are represented in Menzelinsky (756), Aktanyshsky (579), Chistopolsky (493), Muslyumovsky (439), Alekseevsky (120), Alkeevsky (281), Bavlinsky (97), Verkhneuslonsky (99) districts.

Among the largest are about 30 lakes, which are of recreational importance. In Tatarstan, floodplain lakes are most widely developed, which is primarily due to the large number of large, medium and small rivers within its territory. The republic is also characterized by small lakes, mostly insignificant in depth.

The high degree of recreational use of the Volga, Kama river basins and their tributaries - Vyatka, Belaya, Sviyaga, Kazanka, Zaya, Bolshoi and Maly Cheremshan, is indicated by the concentration in their vicinity of more than 40% of children's camps, 14% of recreation and labor camps, 44% of sanatoriums and dispensaries, 71% of tourist camps and holiday homes, most of the beaches of the Republic of Tatarstan [2, p. 100].

The most valuable balneological resources for organizing medical and health-improving activities, in which mineral waters acquire significant importance. The territory of the Republic of Tatarstan is located in the province of nitrogen, nitrogen-methane and methane waters of artesian basins. Low- and medium-mineralized waters of this province are usually used as medicinal-drinking mineral waters, and waters with higher salinity and brines are used in the form of bathtubs. In the republic 21 deposits of mineral drinking and medicinal waters have been explored. Potential opportunities for providing existing and newly created health-improving institutions are available practically throughout the territory of the Republic of Tatarstan.

For therapeutic and recreational purposes, therapeutic mud is used. Data resources are divided into 4 groups: peat, sapropelic, silt, and hintering. On the territory of the republic there are deposits of mineralized hydrogen sulfide peat (Bakirovo) and lake-key silt sulphide mud (Lake Goluboye) [2, p. 96].

Of great recreational value are forest resources. The total area of the republic covered by forest is 1,225.8 thousand ha (17%). RT forests are located in three forest zones [1, p. 16]: coniferous-deciduous occupy the northern part of the republic — it includes the Predkamsky district of coniferous and coniferous-deciduous forests; the zone of broad-leaved species includes the Zakamsky district; the southern part of the republic is occupied by the forest-steppe hardwood zone. In the Pre-Volga region, the most valuable high-trunk oak forests, known as the Kazan upland oak forests, grow. Specially protected territories have been allocated and taken under protection on an area of 31 thousand ha. Among them, 38 forest natural monuments and nature reserves of national importance [2, p. 99].

The Nurlat region of the republic is distinguished by the amount of forest resources, while the forest cover is 36.4%. 10 districts are characterized by average values, the forest cover of which amounted to 24%: Agryzsky, Almetyevsky, Zainsky, Zelenodolsky, Leninogorsk, Mamadyshsky, Nizhnekamsky, Rybno-Slobodsky, Sabinsky and Cheremshansky. With values from 17% to 11% - the largest number of areas. Ten regions of the republic are characterized by minimum values, the forest cover of which does not exceed 6%. These are Aktanyshsky, Apastovsky, Atninsky, Buinsky, Drozhzhanovsky, Kamsko-Ustinsky, Mendeleevsky, Sarmanovsky, Spassky and Chistopol districts.

Also, during the study, areas with the highest recreational potential were identified: Yelabuzhsky, Tukaevsky, Nizhnekamsky and Zainsky. Verkhneuslonsky and Laishevsky districts have high values of the area's attractiveness, a variety of water, biological and forest resources. A separate position is occupied by the Tetyushsky district, distinguished by unique geological and geomorphological resources (the high picturesque bank of the Volga River, the beginning of the Zhigulevsky Mountains). Zelenodolsky district is characterized by the maximum species diversity of flora and fauna, a significant number of protected areas of federal and republican status (8 in total). The Kamsko-Ustyinsky district is characterized by high attractiveness of the relief and various hydrological resources (20 lakes, the Volga and Kuibyshev reservoirs), Spassky district - by the attractiveness of the coastline, and Leninogorsk - by the predominance of various balneological resources.

Rybno-Slobodsky, Mamadyshsky and Chistopolsky districts, very significant in area, with a variety of resources.

The analysis of the recreational resources of the territory of the Republic of Tatarstan allows us to say that it has great recreational potential. There are also objective prerequisites for the development of recreational activities and recreation, which will establish a favorable regime and many opportunities for development in the territory of tourism and recreation.

References

1. Berdnikov, O. A. Razvitie turistskoy otrasli v respublike Ttarstan / O. A. Berdnikov // *Mezhdunarodny nauchno-issledovatel'skiy journal*. – 2015. - № 6 (37). – S. 14-17. (Бердников, О.А. Развитие туристической области в Республике Татарстан / О.А. Бердников // *Международный научно-исследовательский журнал*. – 2015. - № 6 (37). – С. 14-17)
2. Oboronin, M. S. Socialno-ekonomicheskie uslovia razvitiya rynka sanatorno-kurortnyh uslug (na primere Privolzhskogo federalnogo okruga) / M. S. Oboronin // *Izvestiya Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta*. – Sochi. – 2015. – № 3-1 (36). – S. 94-102. (Оборонин, М.С. Социально-экономические условия развития рынка санаторно-курортных услуг (на примере Приволжского федерального округа) / М.С. Оборонин // *Известия Сочинского государственного университета*. – Сочи. – 2015. – № 3-1 (36). – С. 94-102.)

УДК 796.035

Федосова Анна Александровна,
Старший преподаватель по физической культуре,

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ, КАК СРЕДСТВО УВЕЛИЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА 2 КУРСА

Аннотация. В данной статье изучалось, как общая выносливость повлияла на работоспособность студента 2 курса физико-технического института. Открывается значимость бега в повышении уровня функционального состояния организма студента 2 курса. Рассматриваются продуктивные методики в воспитании общей выносливости.

Ключевые слова: работоспособность, общая выносливость, оздоровительный бег, студенты.

Fedosova A.A. Petrozavodsk State University, Russia. Healthy run as a mean of increase workability of 2 courses.

Annotation. This article explored how overall endurance affected the performance of a 2nd year student at a physics and technology institute. The significance of running is revealed in raising the level of the functional state of the organism of a 2nd year student. Productive techniques in the education of general endurance are considered.

Key words: working capacity, general endurance, health running, students.

В наше время великий уровень современной техники и технологии, постоянное увеличение интенсивности человеческой деятельности в условиях производства и темп современной жизни предполагают соответствующий уровень подготовки студентов вузов к будущей профессиональной деятельности [7, с. 3].

Студенты – это профессиональная группа, а информационные и эмоциональные перегрузки, которым они подвергаются, очень часто приводят к срыву адаптационных процессов организма, за которыми следуют различные ухудшение функционального состояния организма студента, что приводит к снижению работоспособности.

По мнению многих ученых, одной из причин, которая снижает уровень работоспособности, является утомление человека, которое возникает в результате долгой умственной и эмоциональной нагрузки в процессе работы студента. Утомление – это физиологическое и психологическое состояние студента, которое является следствием длительной работы, это нарушение многих функций организма.

Выносливость по мнению многих исследователей, это способность организма к продолжительной работе без заметного снижения работоспособности. Следовательно, она является одним из ведущих условий сохранения работоспособности [6].

Учитывая изменения в организме студента, наступающие при утомлении, можно предположить, что повышение уровня открывається значимость оздоровительного бега в повышении уровня функционального состояния организма. Определяются эффективные методики в воспитании общей выносливости.

Выносливость человека, его физическая подготовленность, являются главными составляющими, на основе которых формируется чувство уверенности в своих силах, в достижении целей по мнению учёных [2].

В теории и методике физической культуры различают общую выносливость, она является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности, это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По другому её называют аэробной выносливостью. На мой взгляд, одним из самых простых, доступных и эффективных видов двигательной активности циклического характера является оздоровительный бег. Кроме высокой аэробной эффективности бег доступен практически для всех, независимо от возраста, пола и физической подготовленности человека. Техника

оздоровительного бега, из всех видов циклических упражнений, проста, доступна и не требует специального обучения. Чтобы оценить эффективность воздействия бега необходимо выделить несколько важных направлений: общий и специальный эффект. Общее влияние на организм студента связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является средством разрядки негативных эмоций, которые возникают в течение учебного дня у студента, и вызывают нервное перенапряжение.

Во время беговых тренировок у студента улучшается самочувствие, сон, повышается работоспособность.

Многие психологи считают, что любители бега более общительны, доброжелательны, имеют высокую самооценку и уверенность в своих возможностях. Конфликты у бегунов возникают реже и воспринимаются спокойнее.

Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной систем и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется, прежде всего, в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности. Регулярный бег положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата.[2, 6].

Оздоровительный бег, может быть длительным или коротким, редким или систематическим.

В последние года в теории и практике физической культуры и спорта вырос интерес к оздоровительному бегу, как к средству повышения функциональных возможностей организма. Однако, по определению наиболее эффективных методик и программ занятий оздоровительным

бегом, имеются исследования для детей школьного возраста и людей старше 30 лет. В данной статье я предлагаю выявить эффективную методику занятия оздоровительным бегом для студентов 2 курса основной группы, возраста 18–20 лет.

Исследование проходило в три этапа.

1 этап: эксперимента с помощью экспресс методике Г.Л. Апанасенко определялся исходный уровень функционального состояния организма студентов [1].

На основании полученных данных были сформированы две экспериментальные группы (Гр.1;Гр.2) с относительно одинаковым уровнем функционального состояния организма. В эксперименте принимали участие 30 студентов в возрасте 18–20 лет, основной группы, не занимающихся спортом. Группы 1и 2численностью по 15 человек в каждой, смешанные по гендерному признаку (7 девушек, 8 юношей). Были подобраны две программы занятий оздоровительным бегом.

2 этап: в экспериментальных группах проводились занятия оздоровительным бегом. В группе занятия проводились по программе предложенной К. Купером [7]. В группе 2 проводились занятия с той же направленности, но по программе бега В. Бауэрмана и В. Гариса[3]. Схема занятий представлена в таблице 1 и 2.

С целью выявления наиболее эффективной методике занятий оздоровительным бегом со студентами 18–20 лет, проводился восьми недельный эксперимент. Смысл, которого заключалась в сравнении результативности занятий, проводимых по программе оздоровительного бега, предложенной К. Купером, с занятиями той же направленности, но по программе бега В. Бауэрмана и В. Гариса. Занятия проводились в период мая и июня 2019 года, в лесу. В группе 1 занятия проводились 3 раза в неделю – 2 раза в учебное время (на занятиях физической культурой) и 1 раз во внеучебное время. В группе 2 занятия проводились 4 раза в неделю – 2 раза в учебное время (на занятиях физической культурой) и 2 раз во внеучебное время.

В восьми недельном цикле занятий, объем нагрузки, выполняемой студентами 2х групп, был одинаковым. Объем нагрузки определяется суммарным количеством пробегаемых километров за неделю. Скорость бега в двух программах была различной. Так, в группе, занимающейся по программе В. Бауэрмана и В. Гариса, оздоровительный бег проводился 4 раза в неделю, где испытуемые пробегали меньшее расстояние (1200 м в одном занятии), но скорость бега была выше. А в группе с 3х разовыми занятиями в неделю, где испытуемые пробегали расстояние 1600 м.

Таблица 1.

Схема 8-ми недельной программы занятий оздоровительным бегом К. Купера

Неделя	Дистанция (м)	Скорость (м/с)	Время (мин,с)	Кол-во занятий в неделю
1	1600	1,90	13,30	3
2	1600	2,22	11,30	3
3	1600	2,42	10,30	3
4	1600	2,53	10,00	3
5	1600	2,60	10,10	3
6	1600	2,66	10,00	3
7	1600	2,73	9,40	3
8	1600	2,80	9,20	3

Таблица 2.

Схема 8-ми недельной программы занятий оздоровительным бегом В. Бауэрмана В. и В. Гариса

Неделя	Дистанция(м)	Скорость(м/с)	Время(мин,сек)	Кол-во занятий в неделю
1	1200	2,40	7,50	4
2	1200	2,60	7,10	4
3	1200	2,78	6,55	4
4	1200	2,96	6,45	4
5	1200	3,05	6,26	4
6	1200	3,20	6,15	4
7	1200	3,32	6,00	4
8	1200	3,45	5,43	4

Таблица 3.

Экспресс оценка уровня функционального состояния организма студентов группы 1и 2.

Группа	Гр.1				Гр.2			
	Этап экспер.							
	Начало		Конец		Начало		Конец	
показатели	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
	Масса тела(кг)/рост2(м)сред.арифм в балл	-1,5	Ниже сред.	0.2	Сред.	-1,4	Сред.	1,1
ЖЕЛ(мл)/масса тела (кг)	-0,7	Ниже сред.	2.2	Выше сред.	0.8	Сред.	0,8	Сред.
ДМК(кг)*100/масса тела(кг)	-0,6	Ниже сред.	1,6	Сред.	1.4	Сред.	1,4	Сред.

Продолжение таблицы 3

Время(мин)восст. ЧСС после 20 присед.за 30 с	-1,1	Ниже сред.	5,4	Выше сред.	-1,0	Ниже сред.	1,1	Сред.
--	------	---------------	-----	---------------	------	---------------	-----	-------

На 3 этапе: проведена проверка эффективности занятий по предложенным программам оздоровительного бега. В конце эксперимента повторные результаты были сняты для определения функционального уровня организма студентов экспериментальных групп. Результаты представлены в таблице №3. Уровень функционального состояния организма студентов определялся по экспресс методике Г.Л. Апанасенко [1]. В основу данной методики включены показатели антропометрии (рост, масса тела, жел, кистевая динамометрия), и показатели сердечнососудистой, дыхательной систем. По этим показателям рассчитывались индексы уровня функционального состояния организма студентов. В зависимости от результатов расчета индексов начислялись баллы, и определялся тот или иной уровень функционального состояния организма студентов. После пройденного курса занятий в организме студентов произошли изменения.

В Гр.1 из 5 тестов за 2 месяца изменения произошли в 4 показателях, как у юношей, так и у девушек. После курса занятий оздоровительным бегом по программе К. Купера, произошли большие изменения в показателях, определяющие функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем. В группе 2, которая занималась по программе бега В. Бауэрмана и В. Гариса существенные изменения произошли только в показателях индекса массы тела и индекса силы, остальные показатели имели не значительный рост.

Изменения балльных значений индекса функционального состояния организма студентов 18-20 лет показывают, что испытуемые, которые тренировались по программе оздоровительного бега К. Купера после 8-ми недельного курса занятий в показателях сердечнососудистой и дыхательной систем перешли от ниже среднего уровня до выше среднего. В показателях индекса массы тела (ИМТ) и индекса силы (ДМК), у студентов группы 1, произошли изменения от уровня ниже среднего до среднего. В группе 2, тренировавшихся по программе бега В. Бауэрмана и В. Гариса, изменения в показателей ИМТ и ДМК были незначительными.

По всем показателям функционального состояния организма изменения показали от ниже среднего к среднему. Отсюда вывод, что в результате применения программы оздоровительного бега по методике К. Купера и методике В. Бауэрмана и В. Гариса в организме студентов 2 курса произошли положительные изменения в уровне физического состояния. Однако, в нашем эксперименте, более эффективной программой занятия оздоровительного бега для студентов 2 курса, основной группы, не занимающихся каким либо видом спорта, оказалась программа К. Купера.

Выводы:

В результате исследования высокий уровень общей выносливости характеризует стабильность и надежность работы всех систем организма, предполагает сохранение двигательных и психических функций и обеспечивает реализацию потенциала личности в деятельности. Оздоровительный бег, как один из видов циклической упражнений аэробной направленности, является эффективным средством для повышения уровня общей выносливости. Программа занятий по К. Куперу рассчитана для массовых занятий бегом с целью повышения максимальной аэробной производительности на основе повышения функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем организма студентов 2 курса.

Список использованных источников

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология. / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова – Рост. На Дон. Феникс. – 2000. – 248 с.

2. Виру, А.А. Аэробные упражнения. / А.А. Виру, Т.А. Смирнова – М.: ФиС. – 1988. – 196 с.
3. Ивашенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Ивашенко, А. Л., Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. Свет. –2008. – 198с.
4. Купер, К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. / Сокр. пер. с английского. С. Шениламан. – М.: ФиС. – 1976. – 127с.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель». – 2002. – 864с.
6. Фурман, Ю.М. Физиология оздоровительного бега. / Ю.М. Фурман – Киев: Здоровье. – 1994. – 208с.
7. Холодова, Г.Б. Воспитание субъектной профессиональной позиции будущих педагогов физической культуры: автореф.дисс....кандидата педагогических наук: 10.00.08 / Г.Б. Холодова. – Челябинск: УралГУФК, 2011. – 27 с.

УДК 796.035

Черникова Светлана Федоровна,
магистрант, направление:

«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»,
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж, РФ,

Горобий Алевтина Юрьевна,
доцент, кандидат педагогических наук,
кафедра теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры,
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж, РФ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ЭФФЕКТЫ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Аннотация. В статье затрагивается история возникновения скандинавской ходьбы, основоположником которой считается финский лыжный тренер Маури Репо. По данным проведенных исследований и обзора литературных источников описываются преимущества скандинавской ходьбы в сравнении с обычной ходьбой. Раскрывается потенциал скандинавской ходьбы как вида физической активности и как одного из методов лечебной физкультуры и реабилитации пациентов с различными заболеваниями. В статье затрагиваются вопросы влияния занятий скандинавской ходьбой на различные системы и части человеческого организма. Кроме того, учитывая то, что при правильной технике скандинавской ходьбы сжигается больше калорий, предполагается, что регулярные занятия будут способствовать коррекции весовых показателей занимающихся. Данный вид физической активности может широко использоваться старшим поколением как доступное каждому средство укрепления здоровья, развития физических качеств и социальной интеграции. **Ключевые слова:** скандинавская ходьба, аэробное упражнение, палки для скандинавской ходьбы, физическая активность, частота сердечных сокращений.

Chernikova S.F., Gorobiy A.Y. Health and rehabilitation effects of Nordic walking. Voronezh state Institute of physical culture, Voronezh, Russia.

Annotation. The article deals with the history of Nordic walking, which was founded by the Finnish ski coach Mauri Repo. According to the research and review of literature sources, the advantages of Scandinavian walking in comparison with normal walking are described. The potential of Nordic walking as a type of physical activity and as one of the methods of physical

therapy and rehabilitation of patients with various diseases is revealed. The article deals with the influence of Nordic walking on various systems and parts of the human body. In addition, given that with the correct technique of Nordic walking more calories are burned it is assumed that regular classes will help to correct the weight indicators of those involved in this process. This type of physical activity can be widely used by the older generation as a means available to everyone to promote health, develop physical qualities and social integration.

Keywords: Nordic Walking, aerobic exercise, Nordic walking sticks, physical activity, heart rate.

В последнее время довольно часто можно встретить на пешеходных дорожках и на тропинках в парках бодро шагающих людей с палками.

Скандинавская, северная, нордическая, финская ходьба (Nordic Walking) или ходьба с палками - своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие интенсивные прогулки, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки.

В настоящее время насчитываются миллионы приверженцев финской ходьбы по всему миру. Люди берут в руки очень похожие на лыжные палки и шагают зимой и летом, по асфальту, пересеченной местности, по лугам, по горам и утверждают при этом, что именно палки не дают им возможности уставать от многокилометровых прогулок. В чем же секрет этого вида спорта?

Скандинавская ходьба стала популярной благодаря лыжному тренеру из Финляндии Маури Репо. В 1979 году в его разработках учебно-методических пособий в области лыжных тренировок впервые была представлена техника ходьбы с палками и описана важность подобных тренировок для подготовки лыжников. Изначально предназначенная как межсезонная тренировка для лыжников, скандинавская ходьба обеспечивала отличную тренировку и приносила пользу здоровью. Таким образом Репо оказался первым, кто описал методику и определил эффективность данных тренировок, которые легли в основу последующей концепции Nordic Walking.

По мнению экспертов, ходьба с палками очень полезна, так как задействует разные группы мышц, повышает выносливость, активизирует работу сердца и предполагает прогулки на свежем воздухе, не требуя при этом чрезмерных усилий [2]. Палки для скандинавской ходьбы выступают как инструмент для снижения нагрузки на тазобедренные, коленные суставы, стопы и позвоночник. Нагрузка перераспределяется равномерно по всему телу.

Наибольший вклад в популяризацию нового любительского спорта внесли немецкие врачи, опубликовавшие серьезные исследования, свидетельствующие о высоком оздоровительном потенциале скандинавской ходьбы. Дело в том, что при скандинавской ходьбе с палками задействовано большее количество мускулатуры (до 90% мышц по сравнению с 40-60% при обычной ходьбе), что способствует тренировке мышц спины и плечевого пояса, в то время как при обычной ходьбе и беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. По сравнению с обычной ходьбой увеличивается потребление энергии (сожженные калории), потребление кислорода, частота сердечных сокращений [3].

Скандинавская ходьба с палками дает вдвое больше пользы для здоровья, чем обычная ходьба. Это аэробное упражнение тренирует выносливость, силу, баланс и гибкость, тем самым обеспечивает полную тренировку всем мышцам тела, все в одном упражнении. Заниматься может любой человек, без ограничения возраста, с напряженным графиком работы, даже с ограниченными возможностями, если он не лежачий больной [4, с. 20]. Скандинавская ходьба считается одновременно аэробной и анаэробной тренировкой.

Техника скандинавской ходьбы достаточно проста и описана многими авторами (Ермакова Е.Г., Колодий Н.Г., Мищенко И.В., Полетаевой А., Румянцева Н.В., Стефанишина О.М., Шаренкова Л.А. и многие другие). Главное, палки всегда остаются направленными по

диагонали назад под углом 45 градусов, они никогда не выходят вперед. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается. Если движения рук и ног с большим размахом, то движения бедер и плечевого пояса тоже становятся больше и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть от нее нужно отталкиваться. Держать руки расслабленными и палки позади тела - это ключевые элементы правильной техники. Правильное использование палок и движений рук способствует хорошей осанке.

Существует множество исследований, изучающих преимущества и потенциал скандинавской ходьбы как формы физических упражнений для пациентов с различными заболеваниями. В 90-х годах прошлого века финские ученые провели ряд серьезных исследований, в которых сравнили эффект от скандинавской ходьбы и обычной оздоровительной ходьбы. В течение двенадцати недель они тренировали 55 женщин, ведущих малоподвижный образ жизни и постоянно испытывающих нервное напряжение и стрессы. В результате ходьба с палками оказала благотворное воздействие на плечевой пояс. У женщин уменьшилось напряжение и боли в области шеи и плеч, восстановился сон, улучшилось психоэмоциональное состояние [4, с. 23].

Многие врачи сходятся во мнении, что скандинавская ходьба является одной из самых эффективных тренировок для сердечно-сосудистой системы. А. Полетаева в своих книгах рассказывает о том, что использование палок при ходьбе поднимает частоту сердечных сокращений до средней интенсивности. При этом человек не чувствует, что усилий прилагает больше, чем при обычной ходьбе. Многочисленные исследования подтверждают, что скандинавская ходьба является перспективной альтернативой для пациентов с сердечной недостаточностью. Врачи рекомендуют ходьбу с палками как средство профилактики инфарктов и всех сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе будут способствовать повышению эластичности сосудов, восстановлению микроциркуляции крови, увеличению поступления кислорода к внутренним органам, а значит улучшению кровоснабжения всего организма и обменных процессов [4, с. 24].

В своих работах А. Полетаева описывает, как скандинавская ходьба влияет на различные системы и части человеческого организма.

Как показывают исследования, скандинавская ходьба сжигает больше калорий, увеличивает потребление кислорода и может быть на 46% эффективнее, чем обычная ходьба [4, с. 22]. Поэтому можно сказать, что скандинавская ходьба отлично подходит для похудения. При включении в работу верхней части туловища, используя палки для скандинавской ходьбы, вы увеличиваете частоту сердечных сокращений в среднем на 10-15% больше, чем при обычной ходьбе. Это означает, что вы можете сжигать более 400 калорий в час, т.е. намного больше, чем при обычной ходьбе, которая сжигает только около 280. Вы можете достичь этого, гуляя с палками примерно 3 часа в неделю. Мы считаем, что утверждение об эффективном использовании ходьбы с палками в качестве коррекции избыточной массы тела следует изучить дополнительно, проведя исследование.

Сейчас скандинавская ходьба уже активно используется в качестве одного из методов физической реабилитации пациентов с различными заболеваниями: сахарным диабетом и ожирением (Gram et al., 2010), респираторными заболеваниями (Breyer et al., 2010), онкологией (Sprod et al., 2005), дорсалгиями (Hartvigsen et al., 2010), применяется в восстановлении пациентов, перенёсших острый коронарный синдром (Walter et al., 1996; Wilk et al., 2005 и другие). Исследования, проводимые в последние годы в Институте здоровья и спортивной медицины НГУ имени П. Ф. Лесгафта, также подтверждают выраженные оздоровительные и восстановительные эффекты северной ходьбы в различных возрастных группах [1].

Данное направление стало рассматриваться не только как вид физической активности, но и как метод лечебной физкультуры и реабилитации пациентов с различными заболеваниями.

В Первом Московском государственном медицинском университете имени И. М. Сеченова на кафедре спортивной медицины и медицинской реабилитации в марте этого года прошла успешная апробация диссертации на тему «Физическая реабилитация пациентов, перенёсших острый коронарный синдром, методом скандинавской ходьбы». Годом ранее опубликовано первое учебное пособие «Основы скандинавской ходьбы» (авторы Ачкасов Е. Е., Володина К. А., Руненко С. Д.). Научная деятельность продолжается в аспекте реабилитации пациентов с сахарным диабетом, заболеваниями спины, суставов и онкологией [1].

В конце следует отметить то, что занятия в групповой атмосфере ободряют и вдохновляют, одновременно повышая индивидуальный уровень физической подготовки каждого человека и способствуя социальному взаимодействию. По всему миру создаются сообщества и группы скандинавской ходьбы, поскольку ее популярность растет. Особенно приняли этот вид спорта люди старшего поколения как эффективное средство, объединяющее физическую активность и социальное взаимодействие. И для этого достаточно иметь пару специальных палок, удобную спортивную одежду и обувь.

Список использованных источников

1. Володина, К. Краткая история развития скандинавской ходьбы (Nordic Walking) [Электронный ресурс]: <https://sport-marafon.ru/article/beg/kratkaya-istoriya-razvitiya-skandinavskoy-khodby-nordic-walking/>. (Дата обращения: 17.06.2020).
2. Древина, Э. Палки – в руки. Чем полезна скандинавская ходьба? [Электронный ресурс] / Э. Древина // АиФ. Здоровье. – 2013. - №51: https://aif.ru/health/secrets/palki_v_ruki_chem_polezna_skandinavskaya_hodba. (Дата обращения: 17.06.2020).
3. Лучинович, Л.А. Скандинавская ходьба (Nordic Walking). Как легко укрепить и оздоровить организм. [Электронный ресурс]: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00610827_0.html. (Дата обращения: 17.06.2020).
4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2015. – 80 с. - ISBN 978-5-496-00306-3.
5. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни / А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2018. – 120 с. - ISBN 978-5-4461-0522-9.

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

UDC 376.23

Aleksanyan Kristine,
Lecturer, Armenian State Institute
of Physical Culture and Sport
Yerevan, Armenia

**ADAPTIVE DANCE AS A RECREATIONAL THERAPY FOR
CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITY**

Abstract. This study explores the effect of adaptive dance on improving the vital functions of middle school-age children with intellectual disabilities.

A pedagogical experiment was utilized to collect the data. Adaptive dance lessons with the study group (20 middle school students with intellectual disabilities) were conducted. Before and after the experiment, the researcher examined the level of physical development, motor ability, and some psychophysiological indicators of the study group.

Based on the study results, we state that adaptive dance had an impact on children's some vital functions and can be used as recreational therapy for children with intellectual disabilities.

Keywords: Adaptive sport, intellectual disability, adaptive dance, recreation, motor ability, pedagogical experiment.

Алексанян К. Адаптивные танцы как рекреационная терапия для детей с ограниченными интеллектуальными возможностями. Армянский государственный институт физической культуры и спорта Ереван, Армения

Аннотация. В работе изучается влияние адаптивных танцев на улучшение жизненно важных функций у детей среднего школьного возраста с легкой умственной отсталостью.

Был организован педагогический эксперимент для сбора данных. Были проведены уроки адаптивного танца с экспериментальной группой (20 учеников средней школы с умственной отсталостью). Исследователь изучил уровень физического развития, двигательные способности и некоторые психофизиологические показатели участников до и после эксперимента.

Результаты эксперимента показывают, что адаптивные танцы влияют на жизненно важные функции детей и могут использоваться в качестве рекреационной терапии для детей с ограниченными интеллектуальными возможностями.

Ключевые слова: Адаптивный спорт, умственная отсталость, адаптивные танцы, рекреация, двигательные способности, педагогический эксперимент.

Introduction: The number of kids with intellectual disabilities in Armenia is increasing every year. Moreover, mild severity level intellectual disability cases are frequent; approximate Percent Distribution of Cases by mild Severity level is 60-70% [1]. Motor development issues for children with an intellectual disability is manifested by the slowdown of motor functions, motion ineffectiveness, and motor anxiety. These singularities of the motor activity are caused by the insufficiency of the nervous system, and as a result, it occurs the low efficiency of all types of activity. Those problems are exacerbated by hypodynamia. Also, the probability of having mental disorders, behavioral or emotional dysfunctions is high among the kids with intellectual disability. Due to these problems, the professionals are exploring and developing new ways of adaptation and

rehabilitation methods for children with intellectual disabilities. The methods used in this process are mainly very effective for people with special needs, and contribute to their physical development, prevent and rehabilitate health problems. Adaptive dance is one of those methods [6]. Since ancient times, people have expressed their feelings and emotions through dance. Nowadays, dance is a common practice that is successfully used in modern therapy as a means of expressing emotions. Based on modern researches in the field [2,4,6], we can argue that adaptive dance develops body functioning, as well as the development of children and improving motor skills.

Adaptive dance is a system that includes elements of dance therapy and adaptive physical education. Adaptive dances are intended for people with various health problems. This helps to remove muscle tension. Initially, this helps to increase children's physical activity. Thus, dancing is another method of adaptation that helps to prevent and restore children's physical and mental problems.

Research Purpose: The purpose of this study was to explore, analyze, and present the importance of adaptive dance as recreational therapy in the process of improving the vital functions of middle school-age children with intellectual disability. This research examined the level of physical development, motor ability, and some psychophysiological indicators of middle school students with intellectual disabilities.

Research Objectives:

1. To design an adaptive dance program, organize a pedagogical experiment, and conduct adaptive dance lessons with children with intellectual disabilities.
2. To examine the level of physical development, motor ability, and some psychophysiological indicators of children with intellectual disability in Yerevan Special School No. 2 before and after the experiment.
3. To analyze the experiment's results.

Research Methods: The study was conducted in the following methods; literature review, pedagogical experiment, statistics.

The researcher developed and designed an adaptive dance program based on the literature review and recommendations from the field specialist. The program included elements of contemporary dance and dance therapy. The pedagogical experiment was conducted at Yerevan Special School No. 2, from 2017 October till 2016 March. Dance lessons were organized after school classes as an extracurricular activity. Participants for this study were 20 children with mild severity level intellectual disability. Participants were selected by using a random sampling method.

During the pedagogical experiment, the researcher examined the following variables: body weight, height, chest circumference, motor skills, flexibility, imagination. For data collection were used anthropometry, assessment of motor ability, psychophysiological testing. Data were collected before and after the pedagogical experiment. For anthropometry were used the well-known method of anthropometric registration, which is assured by By Anuchin Anthropological Research Institute at Lomonosov Moscow State University [3]. Children's, body weight, height, and chest circumference were measured. For motor ability assessment were used the following tests: running 30m (sec.), long jump (cm), flexibility level assessment (sit and reach flexibility test). For psychophysiological testing were used Coca pulse test (heart rate in beats per minute) and "the sculpture" test developed by Y. A. Ponomarev. "The sculpture" test is used for kids' imagination level assessment. The methodology of the test is giving 5 minutes to the child and asking to make a sculpture from plasticine. Assessment methodology for the test was explained by the author and included 1-10 points grading system.

Results and Discussion: In an address to the research purpose, which focused on exploring the importance of adaptive dance as recreational therapy in the process of improving the vital functions of middle school-age children with intellectual disability, the pedagogical experiment was conducted. The results of all indicators before and after the pedagogical experiment are presented in Table 1 and Table 2. The results of anthropometry included body weight, height, chest

circumference, and were indicated by mean (Table 1). The results of motor ability assessment include running 30m, long jump, flexibility test, and were indicated by mean (Table 2).

Table 1

Anthropometry results of children

Variable	body weight (kg)	height (sm)	chest circumference (sm)
Before the experiment	36.5	147	75.4
After the experiment	38.5	150.7	76.5

*Before and after the experiment n=20, \bar{X}

After the pedagogical experiment, all indicators (body weight, height, chest circumference) mean have been changed after the experiment. As we can see from the Table 1 some growth was observed in all indicators, which we mostly associate with the period of sensitive development of the study's children, but we do not exclude the slightest effect of our adaptive dance lessons, we can assume that adaptive dance lesson might have a contribution on child's physical development.

The mean of motor ability assessment and psychophysiological testing results of the study group were presented in Table 2. Some improvement was observed in all indicators; motor ability development is connected with adaptive dance lessons, regular practices, and natural development. The study which examined down syndrome children stated that adaptive dance improves motor abilities of children [4]. It is not surprising that the most improvement had a flexibility variable since dance highly affects that particular motor ability (Table 2).

Table 2

Motor ability and psychophysiological testing results of children

Variable	Running 30m (sec.)	Long jump (cm)	flexibility level (sm)	Pulse (beat per minute)	Imagination (points)
Before the experiment	6,5	148	-11	84	3
After the experiment	5,6	149	2	80	7

*Before and after the experiment n=20, \bar{X}

In terms of the variables of the psychophysiological testing, we can see a slight difference in pulse beats per minute (Table 2). This testifies the psychophysiological training of the study group participants at the end of the experiment. Another variable's results of psychophysiological testing show the improvement in kids' creativity level. After the experiment, children made more creative sculptures, such as one of the children after the experiment made a sculpture of a dancing girl when before the experiment, she made just a ball. During the dance lessons, children are introduced to beautiful art and music, and new interesting movements attract them, so they start to be more active and social, make new friends, and all this helps children to develop their emotional state [5].

Conclusion: This research shows the effect of adaptive dance on improving the vital functions of middle school-age children with intellectual disabilities. The pedagogical experiment's results indicated that according to the average arithmetic data (\bar{x}), after the experiment, some positive changes were observed in selected variables of physical development, which we have already mentioned that we mainly connect with the period of sensitive development of children. As for the mobility and psychophysiological indicators, there were positive changes from all variables. Thus we can state that adaptive dance should be used as recreational therapy for children with intellectual disabilities.

Prospects for Future Research: There are some limitations of this study in terms of the study duration and sample size. Further studies need to be made with a more significant number of participants, implementing both quantitative and qualitative data collection instruments.

References

1. Azaryan, R. A. Special pedagogy, a textbook for students of pedagogical universities: manual / R. A. Azaryan, A. V. Avagyan, E. M. Kafyan, A. V. Manukyan. - Yerevan, 2016. - 248 p.
2. Kozlov, V. V. *Integrative dance and movement therapy: monograph* / V. V. Kozlov, A. E. Grishon, N. I. Veremeenko. - M. - 2005
3. Martirosov, E. G. Research methods in sports anthropometry. – Moscow, 1982. – 199p.
4. McGuire, M. Adapted Dance Improves Motor Abilities and Participation in Children With Down Syndrome: A Pilot Study. *Pediatric physical therapy: the official publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association* / M. McGuire, J. Long, A. J. Esbensen, A. F. Bailes. – 2019. – 31(1), 76-82 pp. <https://doi.org/10.1097/PEP.0000000000000559>
5. Medvedeva, E.A. Musical education of children with developmental problems and corrective rhythm. – М.: “Academy”, 2002.
6. Vincev, S. I. *Recovery, and correction of the psychophysical development of children with intellectual disabilities by adaptive physical education: Article* /S. I. Vincev, A. A. Dmitriev. - 2004. 106p.

УДК 376.23

Васильев Виктор Андреевич,
магистрант кафедры ГиМ ГиАФК
Воронежский государственный институт
физической культуры, г. Воронеж, РФ
Бегидова Тамара Павловна,
Кандидат педагогических наук,
профессор, зав. кафедрой ГиМ ГиАФК
Воронежский государственный институт
физической культуры, г. Воронеж, РФ

ОСОБЕННОСТИ ДОКАЗАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА НА ПРИМЕРЕ МЕТОДА FITS

Аннотация: статья посвящена польской школе консервативной терапии сколиозов FITS (функциональной индивидуальной терапии сколиоза). В отличие от своих предшественников, представители школы не классифицируют сколиозы, объясняя это индивидуальностью каждого отдельного случая. Уникальность школы дополняется практическим применением теории миофасциальных меридианов Томаса Маерса. Понимание тела как единой взаимосвязанной структуры способствует более эффективной реализации тактики трехплоскостной самокоррекции сколиотической деформации.

Ключевые слова: сколиоз, физическая терапия, реабилитация, сколиотическая дуга, активная трехплоскостная самостоятельная коррекция

Vasiliev V.A., Begidova T. P. Features of evidence-based methods for correcting scoliosis using the FITS method as an example. Voronezh State Institute Physical Culture, Voronezh, Russia

Abstract: the article is devoted to the Polish school of conservative treatment of scoliosis FITS (functional individual therapy of scoliosis). Unlike their predecessors, school representatives do not classify scoliosis, explaining this by the individuality of each individual case. The uniqueness of the school is complemented by the practical application of the theory of myofascial

meridians by Thomas Maers. Understanding the body as a single interconnected structure contributes to a more effective implementation of the three-plane self-correction tactics of scoliotic deformation.

Key words: scoliosis, physical therapy, rehabilitation, scoliotic arch, active three-plane self-correction

Идиопатический сколиоз, диагностируемый у 2-3% населения, представляет собой заболевание, связанное с нарушением развития позвоночника и асимметрией туловища. Согласно научным данным, процент людей с диагностированным сколиозом 26-40°, заболевание которых значительно прогрессировало, что привело к оперативному лечению, колеблется от 8% до 41% [5, с.15].

Множество физических терапевтов, тренеров адаптивной физической культуры в сотрудничестве с врачами ортопедами пытаются найти эффективные способы консервативной терапии сколиотической болезни. Актуальность и отсутствие общепринятой тактики лечения и реабилитации породило множество подходов к безоперационному лечению сколиоза, построенных на симбиозе специалистов медицины и специалистов физической культуры. Однако, по-прежнему идиопатический сколиоз является нарушением осанки неизвестной этиологии, поэтому любые терапевтические подходы ориентированы на симптоматическую коррекцию и замедление прогрессирования.

Самым молодым и современным методом консервативной терапии сколиотической болезни является польская школа FITS (функциональная индивидуальная терапия сколиоза), созданная в 2004 году доктором медицинских наук Марианной Бялек. Школа FITS содержит в себе включения многих элементов из множества других более старых школ, которые были адаптированы и модифицированы для формирования другой концепции лечения сколиоза. Методология может быть использована как в качестве отдельной системы для коррекции сколиоза, так и для подготовки пациентов с агрессивным течением сколиоза к оперативному лечению или в качестве комплекса физических упражнений после операции для выравнивания плечевого и тазового поясов. Метод FITS может также применяться для лечения других структурных и неструктурных деформаций позвоночника, таких как болезнь Шейермана-Мау или сколиотической осанки. [3, с.4]

Марианна Бялек совместно с доктором Анджей М'ханго дополнили имеющиеся разработки других школ консервативной терапии сколиоза популярными методиками проприоцептивной нервно-мышечной стимуляции (PNF), активно использовались и современные ЭМГ-исследования, а также 3D-анализ походки в системе Vicon, что позволило создать уникальную школу терапии сколиотической болезни. [4, с. 18]

Эффективная терапия сколиоза предполагает радиологическое и клиническое улучшение: уменьшение асимметрии всего туловища, грудной клетки, таза и пояса нижних конечностей. [2, с. 9]

В отличие от других методов терапии сколиоза, школа FITS не создавала традиционную систему классификации, подчеркивая важность индивидуального подхода. Не существует двух одинаковых сколиозов, каждый позвоночник различается по количеству сколиотических дуг, их расположению и направлению, степени деформации туловища, компенсациям тела (структурным или функциональным), положению лопаток и таза, мышечному напряжению, паттернам шага и дыхания, стабилизации, координации и психологическому состоянию. В рамках совокупности этих индивидуальных особенностей, сколиотическая деформация может быть описана как низкая, умеренная или тяжелая. Каждому исследуемому назначается индивидуальная программа терапии, разработанная на основе его уникальных особенностей.

Школа FITS разделяет краткосрочные цели и долгосрочные цели терапии. Краткосрочные цели предполагают информирование исследуемого об особенностях его заболевания (психологическая цель), нормализацию симметрии плечевого пояса и таза

(эстетическая цель), обучение ассиметричному трехплоскостному дыханию, дополненное миофасциальному расслаблению напряженных мышц и обучением активной самостоятельной коррекции. Долгосрочные цели состоят в уменьшении сколиотической дуги, остановке прогрессирования дуги, улучшении эстетики и функциональности организма. [3, с.11] Цели детерминируют основные принципы концепции FITS:

Ознакомить исследуемого с имеющейся деформацией позвоночника и туловища, а также обозначить направление коррекции сколиоза.

Обеспечить миофасциальное расслабление структур, ограничивающих трехплоскостное движение позвоночника – длинный разгибатель позвоночника, квадратная мышца поясницы, подвздошная и большая поясничная мышцы, прямая и косые мышцы живота, зубчатые и межреберные мышцы и по необходимости другие структуры.

Нормализация грудного кифоза за счет миофасциального расслабления и улучшения подвижности суставов.

Обучение правильному распределению веса тела на стопе, выравнивание таза и сколиотической дуги.

Нормализация тонуса мышц тазового дна и коротких ротаторов позвоночника для улучшения навыка сенсомоторного баланса.

Обучение правильному латеральному смещению позвоночника для коррекции ведущей сколиотической дуги, совместно со стабилизацией вторичных дуг.

Обучение ассиметричному дыханию в функциональных положениях, руководствуясь концепцией ШРОТ.

Коррекция паттернов сколиоза с выравниванием асимметрии положения головы, линии плеч, треугольников талии и таза

Обучение активной самостоятельной коррекции в повседневной жизни, с упражнениями на равновесие и улучшением нейромышечной координации.

Реализация этих целей в рамках концепции FITS осуществляется в три последовательных этапа.

Этап первый. Включает в себя комплексную диагностику исследуемого со сколиозом с использованием классической оценки (тест Адамса, сколиометрия, расстояние от отвеса), а также с использованием современных ЭМГ-исследований, а также 3D-анализа походки в системе Vicon. Завершением данного этапа должно стать выявление ограничений в области миофасциальных структур мышечных цепей [4, с.15]

Этап второй. Содержит в себе подготовку к коррекции: устранение миофасциальных ограничений, препятствующих трехплоскостной самокоррекции с применением методов постизометрической релаксации, активного или пассивного миофасциального релиза, работы с триггерными точками и мобилизацией суставов. [1, с. 57-65]

Этап третий. Предполагает трехмерную коррекцию: построение, фиксацию и закреплению новых корректирующих паттернов в функциональных движениях и физических упражнениях. Коррекция начинается с исходного положения сидя, переходя в положение стоя, постепенно уменьшая опорную поверхность и усложняя движения. [3, с.19]

Сколиотическая деформация порой может являться симптомом, который получает свое развитие в ответ на травмы, инфекционные заболевания или генетические нарушения. В большинстве случаев комплекс терапевтических мер устраняет симптомы сколиоза, однако до сих пор мы не можем точно рассуждать о первопричинах возникновения деформации. С помощью методик школы FITS мы можем нормализовать нагрузку на нижние конечности и таз, что оптимизирует нагрузку на межпозвоночные диски и суставы позвоночника, для которого ассиметричная нагрузка наиболее травматична. Исследования, посвященные изучению биохимических и биомеханических основ деформации позвоночника, утверждают, что в большинстве случаев баланс мягких тканей имеет решающее значение для стабилизации и коррекции сколиотической дуги [4, с. 10]. Из всех доказательных методов

консервативной терапии сколиозов, только метод FITS работает с предварительным расслаблением мягких тканей, что способствует более эффективному выходу в самокоррекцию и повышает качество стабилизации. Таким образом, методика может использоваться как в сочетании с такими методами как ШПОТ или SEAS, так и в качестве самостоятельной терапии.

Список использованных источников

1. Маерс, Т. В. Анатомические поезда: миофасциальные меридианы для мануальных терапевтов и специалистов по восстановлению движения/ Т.В. Маерс. – М. : Эксмо, 2018 – 320с. ISBN 978-5-04-089521-2
2. Białek, M. Conservative Treatment of Idiopathic Scoliosis According to FITS Concept: Presentation of the Method and Preliminary, Short Term Radiological and Clinical Results Based on SOSORT and SRS Criteria [Электронный ресурс]/ M. Białek, Scoliosis. 2011 Nov 28; 6:25 – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2122964> (дата обращения 12 июня 2020).
3. Białek, M. "FITS" Concept Functional Individual Therapy of Scoliosis [Электронный ресурс]/M. Białek, A. M'hango, Stud Health Technol Inform. 2008;135:250-61. – URL:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18401096> (дата обращения 14 июня 2020).
4. Białek, M. Mild Angle Early Onset Idiopathic Scoliosis Children Avoid Progression Under FITS Method (Functional Individual Therapy of Scoliosis) [Электронный ресурс]/M. Białek, Medicine (Baltimore). 2015 May;94(20):e863 –URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25997065> (дата обращения 13 июня 2020).
5. Dolan, A Lori. Surgical Rates After Observation and Bracing for Adolescent Idiopathic Scoliosis: An Evidence-Based Review [Электронный ресурс]/ Lori A Dolan, Stuart L Weinstein. Spine (Phila Pa 1976). 2007 Sep 1;32(19 Suppl):S91-S100. –URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17728687> (дата обращения 15 июня 2020).

УДК 372.363(075.8)

Гусинец Евгений Владимирович,
старший преподаватель кафедры теории и методики
физической культуры,
Левкова Маргарита Геннадьевна,
магистрант факультета физической культуры
Мисюра Алина Александровна,
аспирант кафедры теории и методики физической культуры
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Статья посвящена теоретическому исследованию содержания базовой личностной физической культуры детей дошкольного возраста как неотъемлемой части их физического воспитания и многокомпонентного личностного физкультурного образования. Определены основные структурные компоненты физической культуры личности: когнитивный, потребностно-мотивационный и физический, а также раскрыто их содержание.

Ключевые слова: базовая физическая культура, дошкольники, личностная физическая культура, компоненты базовой личностной физической культуры, физическая культура, дошкольное физическое воспитание, личность дошкольника.

Gusinets E.V., Levkova M.G., Misjura A.A. The content of the basic physical training of personality of senior preschoolers. Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus

Annotation. The article is devoted to the theoretical study of the content of basic personal physical culture of children of preschool age as an integral part of their physical education and multicomponent personal physical education. The main structural components of physical culture of personality are defined: cognitive, needs-motivational and physical, as well as their content is disclosed.

Keywords: basic physical education, preschool children, personal physical education, components of basic personal physical education, physical education, preschool physical training, identity of the preschool child.

Введение. Формирование физической культуры личности является главной целью физического воспитания в школьных и дошкольных учреждениях образования Республики Беларусь. Это неотъемлемая часть успешного совершенствования разносторонне развитой личности, как в области физической культуры, так и во взаимосвязи с другими сферами жизни: образование, наука, экономика и др. [2, с.70; 3, с.107; 5, с. 22; 10, с.37]. Обобщение многообразия компонентов личностной физической культуры дошкольника, её базовых основ, позволит более точно определить направление в работе по физическому воспитанию, разработке углубленных теоретико-методических и научных познаний в области формирования физической культуры личности старших дошкольников и детей младшего школьного возраста, определение того уровня знаний, умений и навыков, необходимых для их нормальной жизнедеятельности [8, с.47; 9, с.396;].

На сегодняшний день было проведено множество исследований как по выявлению сущности физической культуры личности, так и по её формированию на различных этапах жизни человека [4, с.15; 13, с.7; 14, с.198;] Однако для того, чтобы более правильно раскрыть суть понятия физическая культура личности, необходимо определить, что же такое личность в общем? Анализ научно-методической литературы в области психологии и педагогике показал, что многие авторы особое внимание уделяют выявлению общего или центрального новообразования при изучении личности ребёнка, а во вторую очередь – на изучение частичных новообразований. Диагностика фиксирует наличие определенных характеристик личности, помогая педагогу расширить представление о ходе становления и развития личности ребенка [6, с. 116; 7, с.70; 11, с.256; 12, с.19].

Результаты исследования и их обсуждение. С точки зрения психологии, «личность – это социальный субъект, имеющий устойчивую систему значимых социально-психологических черт, выработанных привычек и предпочтений, которые формируются благодаря жизни человека в обществе, и определяют повседневное поведение и связь человека с данным обществом и природой» [12, с.28]. Основной целью воспитания является всестороннее и гармоничное развитие личности, на основе чего можно выделить прямую взаимозависимость всех сторон личности (физическое, умственное, эмоциональное, психическое и т.д.) [13, с.7]. «Физическая культура – это часть общей культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей общества, создаваемых и используемых им в целях физического совершенствования человека» [13, с.6].

Основываясь на том, что было изложено выше, можно определить, что же такое физическая культура личности – это «совокупность знаний, умений и навыков в области физической культуры, а также биологические и психосоциальные свойства личности, приобретённые человеком в ходе физического воспитания и взаимодействия с социумом на основе материально-духовных ценностей общества» [4, с.27].

В статье К.Д. Чермита и Н.А. Цеевой [13, с.7] даётся наиболее раскрытое понятие «базовая физическая культура личности» на основе ранее имеющихся знаниях по этой теме. Данное понятие определяется как результат социализации в области физической культуры,

многокомпонентное личностное образование, определяемое в соответствии с наличием у человека обязательного минимума знаний, норм и правил поведения в процессе физического воспитания, понимание ценностей физической культуры, мотивирующие к самостоятельной деятельности, позволяющие соответствовать основным требованиям общества по показателем здоровья, уровню физической подготовленности и работоспособности.

Под базовым компонентом понимается «минимальное обязательное содержание образования, соотносящееся с целью данного образования, и имеет развивающую и воспитательную направленность» [5, с.22]. В рамках физической культуры базовым компонентом выступают знания, умения и навыки в области физической культуры, а также потребностно-мотивационная направленность к занятиям физической культурой на определённом этапе развития личности.

В своих трудах В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева [1, с.19] довольно подробно раскрывает сущность и систему формирования базовой личностной физической культуры ребёнка на этапах дошкольного онтогенеза. Авторы выделяют, что «эффективность освоения базовой физической культуры личности достигается на основе комплексного подхода к использованию всех средств физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы др.), однако наибольший удельный вес приходится на долю физических упражнений, выполняемых в ходе игры»

Структура базовой личностной физической культуры является многокомпонентным системным образованием. Все составляющие её компоненты взаимосвязаны между собой. Основные структурные компоненты физической культуры личности, рассматриваемые многими авторами, имеют много общего, на основе чего можно выделить следующие компоненты (рисунок 1):

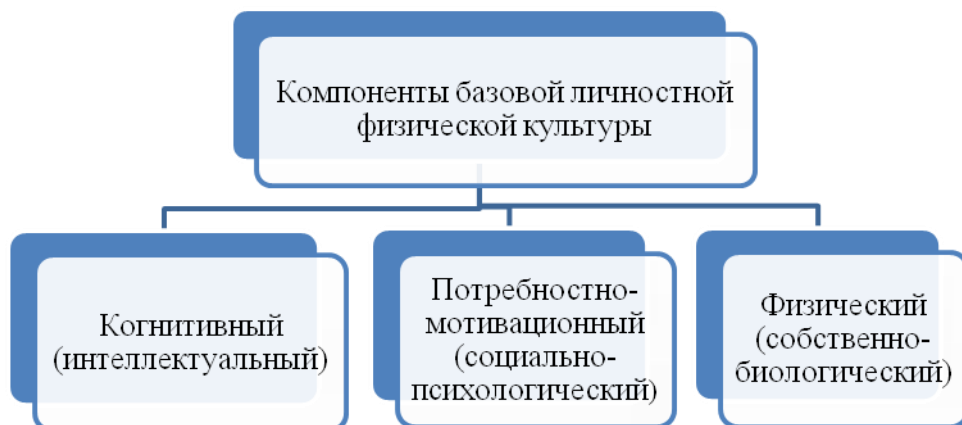


Рисунок 1. Основные структурные компоненты физической культуры личности [цит. по 4, с.131]

когнитивный (интеллектуальный) компонент: уровень усвоения знаний, объём знаний, способность к переносу и объяснению;

1) потребностно-мотивационный (социально-психологический) компонент: интерес, мотивы, потребности;

2) физический (собственно-биологический) компонент: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональная подготовленность, умственная работоспособность, эмоционально-волевые качества [4, с.131].

В качестве основополагающих, при формировании физической культуры личности человека, были выделены следующие принципы:

1) принцип единства мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности;

2) принцип приоритета материально-духовных ценностей общества.

Можно выделить следующие разделы базового минимума, который должен знать ребёнок старшего дошкольного возраста:

1. Знания о физических упражнениях.
2. Знания о здоровье, своём физическом состоянии и средствах воздействия на него.
3. Знания о личной гигиене.
4. Знания о своих физических возможностях.
5. Знания об Олимпийском движении.

Потребностно-мотивационный компонент в составе базовой личностной физической культуры связан с личностным миропониманием и отношением к своему близкому окружению, обществу в целом, духовно-нравственной зрелостью личности с учетом возрастных особенностей её развития.

Основные потребности по физической культуре характеризуются следующими мотивами:

желание уметь выполнять различные (в том числе жизненно необходимые) двигательные действия;

желание научиться распространенным и популярным физическим упражнениям;

желание выполнять физические упражнения технически грамотно и красиво;

желание заниматься физической культурой со сверстниками.

В *физический компонент* входят такие разделы как: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональные особенности, умственная работоспособность и эмоционально-волевые качества. Анализ каждого компонента позволяет более точно определить развитие ребёнка.

Физическое развитие – это процесс роста организма, его органов и систем, присущий определённому возрастному периоду развития человека.

К основным показателям физического развития у детей принято относить длину тела, массу тела, а также окружность грудной клетки. Измерение данных показателей помогут определить уровень физического развития организма ребёнка. Выраженные отклонения от нормативов физического развития, как правило, означают нарушения процессов роста и созревания организма.

Физическая подготовленность – это совокупность для данного возраста и пола важных двигательных умений и навыков, основных физических качеств, а также уровня двигательной активности.

Умственная работоспособность

Исследуя умственную работоспособность целесообразно использование корректурных фигурных таблиц Анфимова [11, с.40], адаптированных для детей старшего дошкольного возраста. Данная методика позволяет получить представление о каждом компоненте, который влияет на умственную работоспособность, например, о степени утомления, внимания, произвольности, а также умение работать по инструкции.

Эмоционально-волевые качества

Эмоции – психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

Волевые качества

Волевые качества – это достаточно устойчивые, психические образования, которые не находятся в прямой зависимости от данной ситуации, они говорят о достигнутом личностью уровнем сознательной саморегуляции поведения, ее властью над собой.

Выводы. Анализ научных источников позволил определить теоретико-методологические основы содержания базовой личностной физической культуры детей старших дошкольников. Теоретический анализ проблемы позволяет расширить знания в

области теории и методики формирования целостного развития ребенка-дошкольника в процессе физического воспитания, углубляет представления о цели, задачах и средствах формирования личностной физической культуры на этапах онтогенеза, раскрывает содержание понятия «базовая личностная физическая культура».

Список используемой литературы

1. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-22.
2. Гусинец, Е.В. Физическая культура и спорт в экономике и жизни общества Республики Беларусь / Е.В. Гусинец, Н.С. Казанцева, Н.В. Дергунова // Современное состояние проблемы и перспективы развития отраслевой науки: матер. Всерос. науч. конф. с междунар. участ., Москва, МИИТ. – М.: изд.-во «Перо», 2016. – С.70-74.
3. Гусинец, Е.В. Физическая культура и спорт как социально-экономическое явление в национальной экономике Республики Беларусь / Е.В. Гусинец // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2016. – № 5. – С. 107.
4. Дворкина, Н.И. Система формирования базовой личностной физической культуры ребенка на этапах дошкольного онтогенеза: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Дворкина Наталья Ивановна. – Майкоп, 2015. – 448 с.
5. Зацепин, А.В. Исследование динамики физической подготовленности школьников Гомельского региона / А.В. Зацепин, С.В. Севдалев, Е.В. Гусинец // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2014. – № 5 (86). – С. 22-25.
6. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 8 (138). - С. 116-121.
7. Маркова, И.А. Основы двигательного режима младших школьников / И.А. Маркова, Е.П. Врублевский, С.А. Севдалев // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. междунар. науч.-практ. конф. - Липецк: ЛГПУ, 2015. - С. 69-71.
8. Мисюра, А.А. Мониторинг физкультурных знаний учащихся 2-х классов групп продленного дня / А.А. Мисюра // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – №1. – С. 47-53
9. Мисюра, А.А. Оценка знаний здорового образа жизни учащихся в группах продленного дня общеобразовательных учреждений / А.А. Мисюра // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. матер. XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., Сургут: СурГУ, 2018. – С. 396-400.
10. Мисюра, А.А. Оценка уровня развития двигательных способностей младших школьников групп продленного дня / А.А. Мисюра, Е.П. Врублевский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов II международной научно-практической конференции. Омск: ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2019. – С. 37-41.
11. Осипенко, Е.В. Умственная работоспособность школьников, проживающих в условиях Гомельского региона: монография / Е.В. Осипенко; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 388 с.
12. Столяренко, Л.Д. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие для прикладного бакалавриата / Л.Д. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 134 с.
13. Чермит, К.Д. Базовая физическая культура личности: определение понятия / К.Д. Чермит, Н.А. Цеева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – №3. – С. 6-8.
14. Misyura, A.A., Vrublevskiy, E.P. Albarkaayi D. Physical culture in the life of elementary school pupils // Спортивный вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – 2019. – № 3. – С. 197-202.

УДК 796.0

Даленчук Петр Андреевич,
магистрант,
Горовой Вячеслав Александрович,
кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой физического
воспитания и спортивных дисциплин,
УО «Мозырский государственный
педагогический университет
им. И.П. Шамякина», г. Мозырь, Беларусь

НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПЕЦИФИКИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ИХ ОРГАНИЗМА

Аннотация. Представлены особенности функционирования основных систем организма в детском и подростковом возрасте и сенситивные периоды развития двигательных качеств школьников. Отмечено, что в подростковом возрасте происходит быстрое развитие второй сигнальной системы, увеличение самосознания, абстрактное мышление переходит от конкретного. Рекомендовано в программе физического развития юношей и девушек использование занятий одновременно несколькими видами спорта, что позволит сделать занятия насыщенными и разнообразными. Кроме того эффективной формой физической активности может быть углубленная специализация, а также использование туристических походов, принимать участие в соревнованиях, в самостоятельных спортивных играх, заниматься ритмической гимнастикой, а также ежедневной утренней зарядкой.

Ключевые слова: дети, подростки, системы организма, спорт.

Gorovoi V.A., Dalanchuk P.A. Directions of physical education of children school age depending on the specifics of the functioning of the main systems of their body.

Annotation. Features of functioning of the main systems of the organism in childhood and adolescence and sensational periods of development of motor qualities of schoolchildren are presented. It is noted that in adolescence there is a rapid development of the second signal system, an increase in self-awareness, abstract thinking moves from specific. It is recommended in the program of physical development of young men and girls to use classes simultaneously several sports, which will make classes rich and diverse. In addition, an effective form of physical activity can be advanced specialization, as well as the use of tourist trips, take part in competitions, amateur sports games, engage in rhythmic gymnastics, as well as daily morning charging.

Keywords: children, teenagers, body systems, sports.

Актуальность. Согласно современным представлениям все функции складываются и претерпевают изменения при тесном взаимодействии организма и среды. В соответствии с этим представлением адаптивный характер функционирования организма в различные возрастные периоды определяется двумя важнейшими факторами: морфофункциональной зрелостью физиологических систем и адекватностью воздействующих средовых факторов функциональным возможностям организма [4, с. 117; 6, с. 45; 8, с. 38; 9, с. 34].

Важное значение при организации занятий спортом в детском и подростковом возрасте имеет владение теоретическими знаниями об особенностях функционирования основных систем организма и его энергетических возможностей, особенно для современного педагога (тренера) [1, с. 45; 2, с. 13]. В современной практике подготовки юных спортсменов

зачастую применяется большой объем специальных средств, что в конечном итоге нередко приводит к серьезным срывам в состоянии здоровья, их односторонней технической и функциональной подготовленности, психическим срывам [3, с. 36; 7, с. 23]. В настоящее время существуют различные подходы к формам и методам организации учебно-тренировочных занятий с начинающими спортсменами [5, с. 34; 10, с. 5].

Результаты исследования и их обсуждение. На основании анализа научно-методической литературы особенности функционирования основных систем организма в детском и подростковом возрасте можно представить в следующем виде (рисунок 1).

Следует отметить, что в период полового созревания (с 11 до 15 лет) функционирование организма особенно неустойчиво, в связи с чем, требуется особое внимание в дозировании физических упражнений. Специфика возрастного развития определяет необходимость разносторонней тренировки в процессе физического воспитания ребенка с постепенным увеличением используемых форм и средств, способствующих развитию различных качеств и навыков. Основной формой организации занятий является комплексный подход, позволяющий в процессе учебно-тренировочных занятий использовать как игровой, так и спортивно-игровой методы.



Рисунок 1. Особенности функционирования основных систем организма в детском и подростковом возрасте

Немаловажным является и учет сенситивных периодов развития двигательных качеств школьников [3, с. 16; 6, с. 56], которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Периоды наибольшего прироста физических качеств у школьников 10-17 лет

Физическое качество	Возраст, лет	
	Девочки	Мальчики
Сила	10-14, 15-16	13-16
Быстрота	10-13,15-16	11-14,15-16

Продолжение таблицы № 1

Скоростно-силовые качества	10-13, 15-16	11-16
Выносливость	15-16	15-17

В младшем школьном возрасте (7–10 лет) закладываются основы культуры движений, хорошо усваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными. Это наиболее ответственный период в формировании двигательной координации у ребенка.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, говорят о необходимости внимательного подхода к дозированию физических нагрузок. Необходимо ограничивать силовые упражнения, упражнения на выносливость и время на проведение отдельных занятий.

Важно отметить, что в данном возрасте у ребенка формируется интерес к наращиванию объема физических способностей при изучении основ техники спортивных упражнений, приемов и действий. Завершается анатомо-физиологическое созревание систем, обеспечивающих двигательную активность. В тоже время эти системы не совершенны, развитие моторики еще не закончено, но проходит у младших школьников достаточно интенсивно. Также юные спортсмены обладают большими способностями к освоению техники движений. Элементы техники, являющиеся сложными в различных видах спорта, часто усваиваются быстрее, чем подростками и юношами, а новые двигательные навыки приобретаются без специального инструктажа.

Обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде является результативнее, чем разучивание его по элементам. В связи с этим можно сказать, что ритмические и силовые движения дети воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщенных образах.

В младшем школьном возрасте почти все физические качества имеют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого уже начинают снижаться. В возрасте 7–10 лет происходит развитие биодинамики движений ребенка, формирование физических и функциональных возможностей организма. Ограниченная двигательная активность в этом возрасте приведет к потере развития двигательного анализатора на последующих этапах онтогенеза.

В физическом воспитании ребенка этого периода жизни важным является формирование личностного отношения к физической тренировке, воспитание активной позиции по отношению к своему здоровью. В организованные занятия физическими упражнениями младшего школьника должны быть включены ежедневная утренняя зарядка и два-три тренировочных занятия в неделю. В среднем школьном возрасте (11–14 лет) завершается биологическое созревание организма, сформировывается моторная индивидуальность, свойственная далее взрослому человеку, ухудшается двигательная координация при эффективном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. Сложнее протекают психические процессы, в которых происходит становление характера, формируются интересы, склонности и вкусы.

Основной направленностью физического воспитания подростков является формирование интереса к систематической спортивной тренировке. Следует отметить, формирование спортивного характера подростка, мобилизация своих возможностей при преодолении трудностей – важный элемент физического воспитания в этот возрастной период.

В подростковом возрасте происходит быстрое развитие второй сигнальной системы, увеличение самосознания, абстрактное мышление переходит от конкретного. Кроме того, в процессах возбуждения и торможения коры головного мозга увеличивается степень их концентрации. Более эффективной становится тормозящая функция. Говоря о психических процессах в организме подростка можно отметить уменьшение его внушаемости, но увеличения неуравновешенности и эмоциональности, проявляющиеся в смене настроения, разногласия с учителями, родителями и др.

В физическом воспитании подростка необходим учет морфофункциональных особенностей его организма. Чрезмерность мышечных нагрузок, является фактором ускорения процесса окостенения, способствующим замедлению роста трубчатых костей в длину, отрицательно влияющих на равномерный рост ребенка. Особое внимание надо уделять формированию осанки юного спортсмена. Слабый мышечный корсет при возникающих нарушениях может серьезно изменять функции различных органов и систем организма.

При воспитании выносливости у подростков необходимо учитывать действие сверхсильных или однотипных раздражителей, развивающих выраженное торможение. В связи с этим правильнее применять различные виды этих нагрузок. В этом возрасте наиболее успешно развивается физический потенциал, который обеспечивает рост уровня скоростных и скоростно-силовых способностей.

В старшем школьном возрасте (15–17 лет) отмечается наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательной координации, изменяется структура личностных установок и мотиваций, требующая особого внимания к образованию новых стимулов физического совершенствования. Главными задачами физического воспитания старших школьников являются развитие силовых качеств и выносливости, а также совершенствование техники выполнения физических упражнений.

В программе физического развития юношей и девушек целесообразно использовать занятия одновременно несколькими видами спорта, что позволит сделать занятия насыщенными и разнообразными. Кроме того эффективной формой физической активности может быть углубленная специализация.

Также рекомендовано использовать туристические походы, принимать участие в соревнованиях, в самостоятельных спортивных играх (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, гандбол и др.), заниматься ритмической гимнастикой, а также ежедневной утренней зарядкой [4, с. 117].

Выводы. В целом на начальном периоде физического воспитания детей необходимо использовать разнообразные упражнения, с соблюдением следующих рекомендаций: 1) не использовать одностороннюю нагрузку на какую-либо определенную группу мышц; 2) у детей младшего возраста должны быть больше выражены элементы общей разносторонней физической подготовки; 3) учащиеся, имеющие слабую нервную систему должны использовать по преимуществу средства общей физической подготовки, а дети, имеющие сильную нервную систему делать упор на освоение разнообразных технических приемов; 4) по окончании занятий обязательно проводить комплекс упражнений корригирующего характера.

Знания об особенностях функционирования основных систем организма и его энергетических возможностях, является важным при организации занятий спортом детей.

Список использованных источников

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
2. Врублевский, Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 13.
3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: Учеб. пособие для студ. вузов / Е.И.

Иванченко: В 3 ч. Ч.1.– Минск, 1996.– 129 с.

4. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116-121.
5. Маслаков В.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев – М.: Олимпия, 2009. – 170 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев.– Москва: Физкультура и спорт, 1991.– 543с.
7. Семенов, В.Г. Закономерности адаптационной изменчивости силы мышц женщин-спринтеров в процессе становления спортивного мастерства / В.Г. Семенов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 22-24.
8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.– М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.– 520с.
9. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца .– Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.
10. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2019. – 4. – pp. 3-5.

УДК 796.616

Емец Анастасия Анатольевна,
магистрант кафедры физической культуры
ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал),
Бочкарёва Татьяна Игоревна,
кандидат биологических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры
ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал),
г. Севастополь, РФ

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ПЕРЕКОСАМИ ТАЗА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается возможность коррекции сколиоза и перекоса таза у подростков с разницы высотой ног посредством комбинации лечебного массажа со специальным корригирующим положением, лечебной гимнастики и аквааэробики. Эффективность доказана методом антропометрии.

Ключевые слова: лечебная гимнастика, адаптивная физическая культура, перекос таза, сколиоз, укорочение конечности, аквааэробика.

Emets A.A., Bochkareva T.I. THE REHABILITATION OF PEOPLE WITH PELVIC SKEWS WITH THE ASSISTANCE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION Sevastopol, Russian Federation

Annotation. The article discusses the possibility of correcting scoliosis and pelvic misalignment in adolescents with legs of different heights by combining therapeutic massage with a special corrective position, therapeutic gymnastics and water aerobics. The effectiveness is proved by the method of anthropometry

Key words: therapeutic gymnastics, adaptive physical education, pelvic skew, scoliosis, limb shortenin, aqua aerobics.

Интенсивный рост позвоночника при недостаточно развитом мышечном корсете, а также гиподинамия являются одними из причин формирования статодинамических

нарушений у детей и подростков. Формируется неоптимальный двигательный стереотип, при которой часть мышц находятся в гипертонусе, а часть ослабевают. Это приводит к нестабильности естественной позы, нарушению распределения нагрузки, укорочению одной из нижних конечностей, опущению сводов стоп. Данное состояние неизбежно ведет к искривлению таза и разницы высоты ног. Малая разница высот определяется у 70 - 85 % детей, и в 93% случаев формируется поясничное искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Поэтому является актуальной разработка методик реабилитации и профилактики нарушений со стороны положения таза, осанки и стоп [3,4,5].

Целью проведенной работы было сформировать и определить эффективность методики физической реабилитации подростков с перекосами таза.

Для проведения исследования методом случайной выборки были сформированы 2 группы подростков: экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой с диагнозами: статодинамический сколиоз, неправильно сросшийся перелом нижних конечностей.

Экспериментальная методика физической реабилитации включала 2 этапа. Первый этап предусматривал воздействие на перекос таза, связанный с укорочением одной из ног. Это достигалось проведением лечебного массажа со специальным корригирующим положением, применением лечебной гимнастики, а также соблюдением рекомендаций врача по использованию ортопедических стелек с компенсатором.

Вторая стадия предусматривала тренировки по аквааэробике. Занятия были направлены на восстановление статической и динамической функций позвоночника. В течение первого и второго этапов исследования испытуемые занимались лечебной гимнастикой дома.

В контрольной группе была следующая реабилитационная методика:

1- я часть – лечебная гимнастика, направленная на ликвидацию мышечных асимметрий спины и таза, лечебная гимнастика дома, массаж.

2- я часть – лечебная физическая культура в виде плавания.

Для контроля эффективности предложенных реабилитационных методик коррекции проводились антропометрические измерения. Измерялась степень перекоса таза, определялась дуга искривления позвоночника.

Занятия по лечебной гимнастике проводились по индивидуально — групповому принципу. Каждый день корректировались интенсивность и объём воздействия.

На первой стадии проводились общеразвивающие и дыхательные упражнения в течение 10 - 15 минут. После добавлялись специальные упражнения, которые были направлены на изменения тонуса мышц спины, таза и конечностей, а также на осуществление деторсии выравнивание перекоса таза. Так же был включен лечебный массаж.

На второй стадии подключалось лечебное плавание в статическом режиме – упражнения у бортика и в динамическом режиме – плавание брассом. Целью было добиться устойчивой и необратимой компенсации основной дуги позвоночника и ликвидации перекоса таза [1].

Занятия проводились в трех нагрузочных режимах: малых нагрузок, средних и больших.

Режим малой нагрузки. Плавание с использованием поддерживающих приспособлений: спасательного круга, резинового матраса, нарукавников и т. д. Продолжительность занятия 10-30 минут.

Режим средней нагрузки. Плавание произвольным способом без выноса рук на поверхность воды. Продолжительность занятия 10-30 минут. С перерывами для отдыха каждые 25-30 м.

Режим большой нагрузки. Плавание произвольным способом – брассом, кролем – темп средний: кролем – до 80, брасом – до 35 гребков в минуту. Продолжительность занятия 30-50 минут, отдых через каждые 100-150 м.

При составлении плана тренировок по аквааэробике использовалась традиционная программа, которая включала подготовительную (10%), основную (80%) и заключительную (10%) части.

В первой использовались разминочная ходьба, передвижения в полуприседе по периметру бассейна. При этом ЧСС достигала 60%, музыка была в стиле «диско» в темпе 40 уд./мин.

Основная часть включала применение двух комплексов упражнений: стягивающий и тренирующий. В комплексах использовались от 3 до 5 серий с исключением прыжково-беговой, интенсивность работы определялась по пульсу и удерживалась на уровне 60-80% от максимальной; в пиковых нагрузках интенсивность достигала 85-90%. Музыка была в темпе 80-100 уд./мин.

Заключительная часть состояла из упражнений расслабляющего и растягивающего типа сериями в парах и игры. Темп музыки – 40-60 уд./мин. Тренировки проводились по 45 мин. 3 раза в неделю.

В ходе исследования выяснилось, что экспериментальная методика коррекции статического сколиоза, которая предусматривала использование аквааэробики после компенсации мышечных асимметрий, оказалась более эффективной, чем методика реабилитации в контрольной группе [2].

Это было подтверждено антропометрическими данными. За счет укрепления мышц бедер и поясницы перекос таза также уменьшился с $3,13 \pm 0,04$ см до $0,64 \pm 0,02$ см. В группе сравнения перекос таза уменьшился до $2,09 \pm 0,01$ см. Амплитуда дуги искривления позвоночника сократилась с $3,11 \pm 0,09$ см до $2,03 \pm 0,07$ см. Торсия позвоночника после тренировки, как по визуальным данным, так и по величине отклонения от центральной латеральной оси тела стала менее выраженной - от $11,15 \pm 1,01$ см до $1,51 \pm 0,25$ см [1].

Результаты контрольной и экспериментальной групп, полученные до и после реабилитационных мероприятий, предоставлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика антропометрических показателей подростков контрольной и экспериментальной групп

Антропометрические показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До коррекции	После коррекции	До коррекции	После коррекции
Торсия позвоночника (см)	$11,15 \pm 1,01$	$1,51 \pm 0,25$	$12,05 \pm 0,64$	$2,18 \pm 0,78$
Амплитуда дуги искривления позвоночника (см)	$3,08 \pm 0,91$	$2,03 \pm 0,79$	$3,11 \pm 0,95$	$2,79 \pm 0,95$
Перекос таза (см)	$3,13 \pm 0,53$	$0,64 \pm 0,14$	$3,25 \pm 0,43$	$2,09 \pm 0,35$

Таким образом, предложенная методика реабилитации подростков с перекосом таза и неравной длиной ног, включающая лечебный массаж со специальным корригирующим положением, лечебную гимнастику, с последующим использованием аквааэробики оказалась достаточно эффективной и может быть рекомендована к практическому применению.

Список использованных источников

1. Паршутина Л. О., «Возможности комбинированного применения механокинезиотерапии адаптивной физкультуры для коррекции сколиоза у подростков с

- неравной длиной ног». Журнал "Адаптивная физическая культура" №4 (44). - 2010. – с.5 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15501974>
2. Гайдук А.А. «Статическая деформация позвоночника на фоне перекоса таза у детей и подростков: диагностика и способы коррекции» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://journal.miiito.org/jour/article/view/594#>
3. Гайдук А.А. «Диагностика и медицинская реабилитация функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата при перекосах таза у детей и подростков» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30398094>
4. Бакурский С. Н. «Топографоаналитическое обоснование функциональной разновидности ног и ее роль в развитии нарушения осанки у детей» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000227602>
5. Кармазин В. В. «ЛФК при постуральных нарушениях у детей с укорочением нижней конечности» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://bmsi.ru/doc/9ef16d68-ee7b-4e7e-8269-fc823a2cfa7c>

УДК 796.015.11

Королева И.В.

Старший преподаватель,
Вологодский государственный университет,
г. Вологда, РФ

Лебедева Е.Г.

Доцент,
Вологодский государственный
университет, г. Вологда, РФ

Депланьи Т.А.

Воспитатель, МДОУ «Детский сад №3 комбинированного
вида «Воробушек», г. Вологда, РФ

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Аннотация: в данной статье рассматривается феномен отсутствия желания у студентов заниматься спортом. Дается теоретическое обоснование важности мотивации в рамках дисциплины физической культуры. Раскрывается определение, видовое и функциональное разнообразие мотивации. В рамках темы разбираются положительные эффекты, которые спорт оказывает на здоровье человека. В частности, это: общая подтянутость тела, повышение устойчивости организма к заболеваниям, увеличение общей работоспособности мозга и предотвращение появления депрессии. Предлагаются на основе известных исследований возможные причины студенческой незаинтересованности и возможные решения ключевой проблемы.

Ключевые слова: физическая активность, мотивация, спорт, когнитивные функции мозга, аэробные нагрузки, интенсивность занятий спортом, здоровье.

Koroleva I.V., Lebedeva E.G., Deplanyi T.A. Motivation of student youth to activities in sports within the educational discipline. Vologda State University, Educator, MDOU "Kindergarten No. 3 of the combined form" Sparrows "

Annotation. This article discusses the phenomenon of students' lack of desire to play sports. The theoretical substantiation of the importance of motivation in the framework of the discipline of physical education is given. The increasing the body's resistance to diseases, increasing the overall

brain performance and preventing the onset of depression. Based on well-known studies, possible causes of student disinterest and possible solutions to a key problem are proposed.

Keywords: physical activity, motivation, sports, cognitive functions of the brain, aerobic exercise, the intensity of sports, health.

Физическая активность - неотъемлемая часть жизни человека. Даже после получения, когда мы делаем свой профессиональный выбор, физкультура, как значимая дисциплина, присутствует в нашей жизни. За редким исключением физическая культура присутствует во всех высших учебных заведениях. В образовательных стандартах прописана хотя бы минимальная нагрузка для учеников всех групп здоровья.

В основе любой программы по занятиям физической культуры должен быть принцип постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование и саморазвитие в спорте. Мотивация для студента важна, так как именно она помогает осознанно достигать определенного уровня подготовки и работоспособности. [3, с. 389]

Советский психолог А. Леонтьев выделяет две основных функции мотивации: побуждения и смыслообразования.

Согласно его теории, смыслообразующая мотивация работает на протяжении длительного периода, студент видит смысл от занятий, когда у него есть конкретная цель. Например, сбросить лишний вес на занятиях или более прозаичная цель - получить зачет и допуск к экзаменам.

Побуждающая мотивация в сравнении со смыслообразующей действует в течении непродолжительного времени. Применимо к студенту, это мотивация, действующая конкретно на занятии. Такая установка помогает проводить эффективно каждый урок и соответственно легче, и быстрее достигать поставленной глобальной цели.

«Повышение общего числа обучающихся с адекватным уровнем самооценки и уменьшение их с заниженным уровнем, связано тем, что умение объективно оценивать свои возможности правильного выполнения конкретных двигательных действий наряду с умением сопоставлять достигнутые результаты с требованиями являются неотъемлемым условием полноценного и качественного усвоения программы по физическому воспитанию в вузе» [5, с. 101].

В психологии существуют два вида мотивации:

Внешняя - исходит не от студента, а от преподавателя. Ее действенность определяется социальной ответственностью: студенту объяснили, насколько важно ходить на занятия, чтобы получить зачет, он согласился. Теперь в его сознании есть установка - выполнить обещание.

Внутренняя – мотивация, исходящая от самого студента. Как правило, она считается более действенной, так как к себе мы прислушиваемся больше.

Теоретики на основе проведенных опросов выделяют факторы, влияющие на желание посещать уроки физической культуры, такие как: наличие любимого вида спорта, который присутствует в программе учебных занятий; потенциальное улучшение состояния здоровья; социальное окружение в период занятий; время проведения занятий; предполагаемый объем нагрузки на занятиях; личность преподавателя (опыт, творческий подход, половая принадлежность, личные симпатии и т.д.) [2, с. 264].

Исследователи феномена отказа от спорта разделяют мотивы современного студента на две подгруппы: физиологические и психологические.

К физиологическим мотивам относятся: желание улучшить свой внешний вид, желание укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе, развивать с помощью спорта такие качества, как работоспособность, энергичность, подвижность, гибкость, скорость, сила, выносливость.

Психологические мотивы включают в себя: желание быть лучше других в конкретном виде спорта, получение удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса,

конкретный формат занятий, который требует от тренирующегося достижения каких-либо конкретных результатов [3, с. 390].

Тенденция отказа от спорта в большинстве случаев возможна из-за незнания. Многие студенты не знают, какой положительный эффект на здоровье может оказывать спорт. Один из самых заметных эффектов, которые дарит человеку физическая активность, является стройность и подтянутость тела.

Известно также, что физическая активность напрямую действует на укрепление нервной системы студента. В частности, спорт запускает антистрессовые механизмы. Активные занятия способствуют выработке эндорфина. Эндорфин – это гормон, который естественным путем вырабатывается в нейронах головного мозга. Он уменьшает боль и влияет на эмоциональное состояние человека.

В ходе совершенствования личности через разные виды спорта формируются и совершенствуются сами психологические процессы, на основе которых человек управляет собственными движениями. Речь идет о таких качествах как: нацеленность на результат, упорство, выносливость, сдержанность. Основу этой саморегуляции составляют натренированность мышечно-двигательных ощущений, четкость работы нервной системы. [1, с. 234]

Любая физическая активность способна улучшать кровоснабжение. В результате крови в головной мозг поступает больше, это ускоряет работу мозга, более того, позволяет легко справляться с многозадачностью. Важно учитывать, что кровоснабжение мозга растет, но это происходит до определенного периода. Чрезмерно интенсивные нагрузки способны оказывать обратный эффект – снижать работу мозга. Известно, что полезная, оптимальная нагрузка для тренировок составляет около 60% от пульса конкретного студента.

Как сообщает издание «The New York Times», исследователи нашли связь между строением мозга детей и их занятиями аэробикой. К тому же оказалось, что школьники, которые делают физические упражнения перед тестами по математике и чтению, демонстрируют более высокие результаты, чем их неспортивные товарищи. Ученые сообщают, что физические упражнения увеличивают производство нейротропного фактора головного мозга (BDNF) — протеина, который способствует здоровью нервной системы.

Согласно научной статье, опубликованной в «British Journal of Sports Medicine» в связи с возрастными изменениями наблюдается значительное ухудшение в когнитивных функциях работы головного мозга. Когнитивные или познавательные функции – это сложные функции главного органа центральной нервной системы – головного мозга. С помощью них человек не только познает окружающий мир, но и активно с ним взаимодействует. Когнитивные функции подразделяются на 6 познавательных способностей: мышление; речь; внимание; память; гнозис (ориентация в пространстве, а также узнавание времени и места); праксис (целенаправленная двигательная активность). В основном это проявляется у людей старше пятидесяти лет.

Ученые Американской академии неврологии провели эксперимент, подтверждающий, что постоянные занятия спортом улучшают когнитивные способности в зрелом возрасте.

Исследование проводилось среди 132 некурящих людей в возрасте от 20 до 67 лет без признаков деменции. До эксперимента никто из участников не занимался спортом регулярно. В ходе исследования им предстояло четыре раза в неделю делать упражнения: одни участники занимались аэробикой, другие — растяжкой и силовыми упражнениями. «Все участники эксперимента добились заметных улучшений» - комментирует итоги исследования Яков Стерн, ученый Колумбийского университета в Нью-Йорке.

Замедлить срок таких возрастных процессов можно благодаря систематической физической активности. Для этого достаточно минимальной, но регулярной аэробной нагрузки. Известно, что аэробные упражнения – любой вид физических упражнений относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник

энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности. Обычно к аэробным нагрузкам относятся: езда на велосипеде, катание на лыжах, плавание, занятия на беговой дорожке, велотренажере, эллипсоиде и степпере, катание на коньках и роликовых коньках, бег в размеренном темпе, спортивная ходьба, любые виды танцев.

Известно, что с возрастом выработать устойчивую полезную привычку становится сложнее. Поэтому каждому студенту важно выделить немного времени на спорт, ведь подобная привычка может серьезно помочь в пожилом возрасте. Таким образом, занятия физической культурой позволят студенту увидеть положительный эффект от тренировок в будущем.

При любой физической активности важно учитывать два ключевых момента – регулярность занятий спортом и интенсивность тренировок. Доказано, что именно систематические физические нагрузки в медленном и среднем темпе могут значительно улучшить работоспособность мозга. Этот позитивный эффект физической нагрузки крайне полезен для студента. Интенсивность тренировок проводится преимущественно в среднем и низком темпе для того, чтобы занимающийся почувствовал прилив сил и после занятий физической культурой сохранялась активная мозговая деятельность.

Основываясь на научных трудах И.Г. Келишева, С. Ангелейдера, Е.П. Ильенкова также можно утверждать, что у студентов существуют определенные показатели, которые свидетельствуют о способностях к тому виду деятельности, к которому студент тяготеет. [4, с. 204]

Итак, важно понимать, что реалии современности, к сожалению, не идут на пользу человеку. Доставка еды, такси, метро и другие популярные сервисы освобождают нам лишний час времени, но при этом лишают прекрасной возможности за счет минимальной физической нагрузки поддерживать в тонусе свое тело и улучшать работу мозга.

Доказано, что 150 минут физической активности в неделю, при умеренном или интенсивном уровне нагрузки, будут держать организм в тонусе и в будущем даже защитят от психических заболеваний. Спорт важен в жизни человека любого возраста, поэтому избегать занятий физкультурой не стоит.

Список использованных источников:

1. Парфенов, А.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом / А.С. Парфенов, Н.Н. Котков, А.И. Мышкин. – Москва, 1992. – 232-236 с.
2. Пашенко, А.Ю. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе в условиях самостоятельного выбора студентами физкультурно-спортивной специализации / А.Ю. Пашенко, Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова. – Мир науки. Педагогика. - 2016 г. – 264 с.
3. Слепченко, А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – 388-390 с.
4. Федорова Т.В., Педагогические аспекты мотивации к занятиям спортом / Т.В. Федорова, Н.Д. Жундрикова. – 2016 – №1 – 203-205 с.
5. Формирование и коррекция самооценки личности обучающихся в специальной медицинской группе в процессе занятий физической культурой в техническом вузе / И. Ю. Соколова, В. В. Филь, Е. Г. Лебедева, И. В. Орехова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики, серия Гуманитарные науки – 2020 г., №4. – Научные технологии. – 101 с.

УДК 371.71

Корякина Елена Александровна,
доцент, преподаватель колледжа,
Санникова Анастасия Сергеевна,

преподаватель колледжа
Воронежский государственный институт
физической культуры, г. Воронеж, РФ

О ТРАВМАТИЗМЕ В СПОРТЕ

Аннотация: в статье рассматриваются причины получения профессиональных травм, в ходе занятий спортом, актуальность данной проблемы и способы предотвращения травм.

Ключевые слова: спорт, травма, спортивный травматизм.

Koryakina E.A. Sannikova A.S. About injuries in sports. Voronezh State Institute of Physical Training, Voronezh, Russia

Abstract: the article discusses the causes of occupational injuries in the course of sports, the relevance of this problem and ways to prevent injuries.

Keywords: sport, trauma, sports injuries.

Мы живем в то время, когда нет необходимости в беге, чтобы прокормить себя и семью, не нужно иметь сильные мышцы, чтобы срубить дерево и построить дом. Мы живем в 21 веке, где многим приходится каждый день сидеть в офисе практически без движений, но в этом нет ничего зазорного. Нам приходится подстраиваться под режим века технологий. Но наш организм не обманешь. Он создан природой для физических упражнений и увя, чтобы сохранить себя в здоровом теле, нам необходимо заниматься теми или иными физическими упражнениями, но рано или поздно, занимаясь спортом, абсолютно любой человек может получить спортивную травму. Давайте же разберем, что это такое.

Спортивная травма – это анатомическое изменение организма, полученное в ходе неправильного выполнения физического упражнения [4].

Актуальность этой темы не вызывает никаких сомнений. Количество смертельных случаев во время занятий физическими упражнениями к счастью довольно редки, но спортивные травмы оказывают огромное влияние на здоровье спортсменов, не только после травмы, но и в будущем спортсмена.

Занятие спортом – это повышенный уровень физических нагрузок, а систематические тренировки практически всегда вызывают определенные изменения организма спортсмена, связанные с адаптацией к повышенным физическим нагрузкам. К сожалению, с ростом физических нагрузок неуклонно будет расти и спортивный травматизм. Чем выше физические нагрузки, тем выше и сам травматизм [3].

Согласно исследования **А.С. Ясюкевич, Н.П. Гулевич, П.Г. Муха** (Беларусь) [5], таблица 1 представляет взаимосвязь травм с видами спорта.

Таблица 1
Статистические данные о спортивном травматизме в различных видах спорта РНПЦ спорта (Беларусь)

Вид спорта	Травмы, дегенеративно-дистрофические заболевания														
	Позвоночник	Коленный сустав	Голеностопный сустав	Плечевой сустав	Лучезапястный	Локтевой сустав	Тазобедренный сустав	Бедро	Кисть и пальцы	Стопа и пальцы	Паховая область	Голень	Травмы головы и	Всего	%
Дзюдо	10	14	2	11	2	1	1	-	1	1	2	-	1	46	26

Продолжение таблицы 1

Самбо	3	13	2	4	2	2	-	3	2	1	-	-	-	32	18
Метания	6	9	4	2	1	5	1	7	-	-	-	2	-	38	21
Велоспорт	7	7	-	1	-	-	2	-	-	-	-	-	-	18	10
Теннис	3	5	4	2	2	6	-	-	1	1	-	2		26	15
Спортивная гимнастика	-	3	3	2	1	-	-	-		1	-	-	-	10	6
Биатлон	2	2	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	7	4
%	17,5	30	8,5	13	4,5	8,5	2	6	3,5	2	1	2	0,5	-	100
Всего	31	53	15	23	8	15	4	10	5	4	2	4	1	177	

В таблице 1 приведены статистические данные о спортивном травматизме в различных видах спорта с помощью специально разработанных анкет и выписок из журналов приема врачей травматологов РНПЦ спорта (Беларусь), в структуре спортивного травматизма преобладают травмы и заболевания коленного сустава, на втором месте травмы и заболевания позвоночника.

Международный олимпийский комитет (МОК) опубликовал рейтинг самых опасных и безопасных видов спорта [2]. Специалисты МОК проводили исследование на основании данных летней Олимпиады в 2008 году в Пекине.

Как видно из рисунка 1 – анализ данных о травматизме по итогам летней Олимпиады в Пекине:

1-ое место по количеству травм занимает регби. Это связано с тем, что регби командная агрессивная игра. Согласно статистике, во время игры игроки получают от 3-5 травм: разрывы мышц и связок, переломы конечностей и т.п. При столкновении игроков лоб в лоб в некоторых случаях может привести к смертельному исходу. Например, семнадцатилетний Адриен Дескрулз, выступавший за клуб «Биллом» погиб после удара по голове. В этом же году игрок клуба «Орийах» после столкновения с соперником потерял сознание и скончался. Игрок из «Стад Франсе» сломал шею и умер от остановки сердца.

В конце 2009 года в Париже проходил симпозиум Player Welfare, на котором обсуждалось введение новых правил игр, которые сделают её более безопасной.

2-е место в рисунке 1 занимает хоккей. Это тоже командная игра. Агрессивная игра противников, твердый лёд, острые лезвия коньков, шайба, летящая с огромной скоростью – всё это может привести к тяжелым травмам.

Среди хоккеистов выбитые зубы – стало обыденностью. Ярким примером спортивной травмы в хоккее может служить случай во время матча 22 марта 1989 года. Вратарю «Баффало Сейбрз» Клинту Маларчук лезвием конька повредили яремную вену. За несколько секунд спортсмен потерял почти литр крови. Зрители падали в обморок от вида окровавленного хоккеиста. Его чудом удалось спасти. На шею было наложено более 300 швов.

3-е место в (рисунок 1) по праву занимает бокс. И, хотя, руки боксеров защищены перчатками, переломы, вывихи пальцев рук, плечевого сустава при ударе случаются очень часто. Травмы головы при сильном ударе могут привести к тяжелейшим последствиям. Иногда, они могут привести к смерти бойцов. Печальным примером могут служить гибель

таких боксеров как Максим Дадашев (28 лет), Кристиан Дагио (49 лет), Роман Симаков (27 лет), Йо Сам Чой (35 лет) и многие другие.

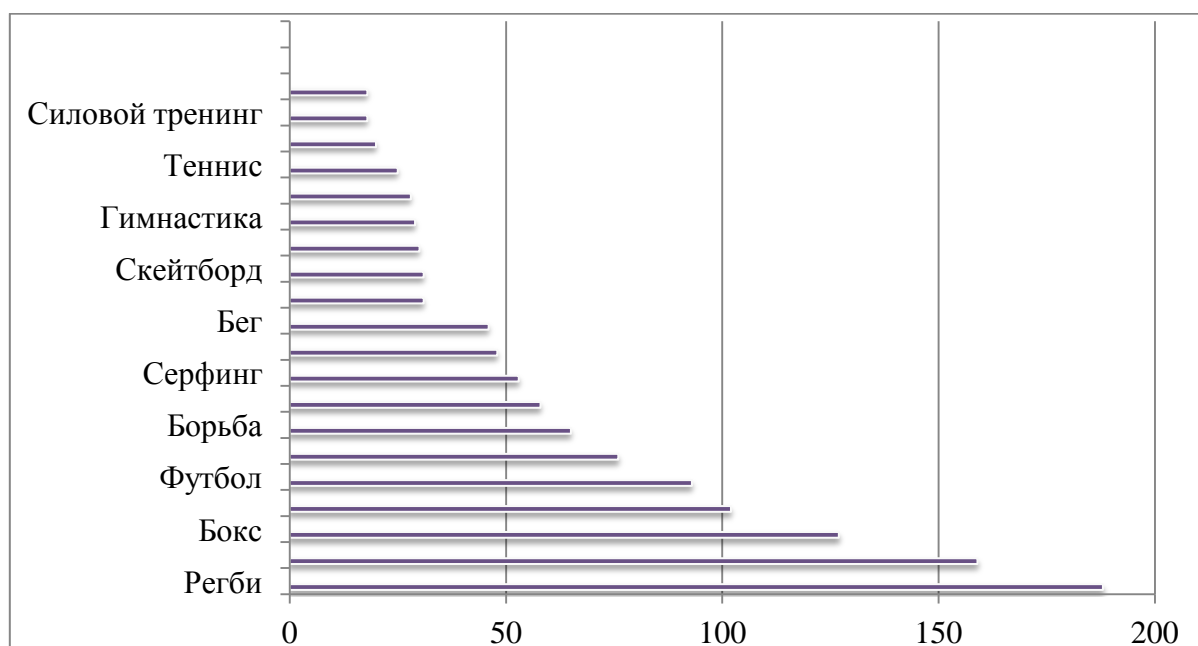


Рисунок 1 Исследование данных о травматизме по итогам летней Олимпиады в Пекине

Менее травмоопасными оказались водные виды спорта.

Причины спортивного травматизма очень разнообразны. Согласно принятой классификации (М.В. Волков, З.С. Миронова), имеется 5 групп причин, которые приводят к травмам и заболеваниям у спортсменов [1]:

1. Недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований: недостаточный уровень теоретической и практической подготовки тренера, неправильное составление программы тренировочных занятий и графика соревнований, нарушение инструкции и положений по проведению тренировочных занятий и т.п.

2. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, несоответствия одежды и обуви спортсменов: маленькие спортивные залы, отсутствие зон безопасности на площадке, плохое покрытие (твердые маты или их отсутствие, жесткое покрытие для легкоатлетов), выбранная или неподготовленная трасса для кросса. Также причиной травм может быть некачественное снаряжение.

3. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований: плохая вентиляция, плохое освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки, низкая температура воздуха в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер.

4. Нарушение правил врачебного контроля. допуск к занятиям без врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций, касающихся сроков возобновления тренировок после травм и заболеваний, рекомендаций, связанных с состоянием здоровья спортсмена, и т.д.

5. Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований. поспешность в действиях, недостаточная внимательность и дисциплинированность, умышленная грубость и т.д.

Обобщая все выше сказанное, хотелось бы отметить: даже если человек занимается спортом любительски, риск возникновения травмы может быть очень большим, если не устранить причины, перечисленные выше.

Очень важно подбирать правильную одежду, специальную обувь, также необходимо делать хорошую разминку перед тренировкой и заминку после. Важно помнить, что идеальная техника-это залог нашего здоровья и тяжелой продуктивной работы, это прогресс в заданных задачах и целях. Другого пути нет, все другие пути приведут к травмам и разочарованиям, и не стоит забывать об уже полученных когда-то травмах: обязательно долечивать их и не создавать лишних нагрузок на поврежденную область.

Список использованных источников

1. Бакулин В.С. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация / В.С. Бакулин, И.Б. Грецкая, М.М. Богомолова, А.Н. Богачев. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 135 с.
2. Устинов И.Ю. Основные факторы риска угрожающие безопасности здоровья человека / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» – ВГИФК, 2017. – С. 422-426.
3. Холодов О.М. Безопасность жизнедеятельности / О.М. Холодов, В.И. Дуц, А.М. Кубланов, Т.А. Куликова, И.И. Шуманский. – Воронеж: Элист, 2020. – 208 с.
4. Холодов О.М. Военно-прикладной спорт как основа профессионального становления курсанта / О.М.Холодов, К.Г. Попова // Всероссийская научно-практическая конференция «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании» – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2018. – С. 203-206.
5. Ясюкевич А.С. Анализ уровня и структуры случаев спортивного травматизма в отдельных видах спорта / А.С. Ясюкевич, Н.П. Гулевич, П.Г. Муха. // Государственное учреждение Республиканский научно-практический центр спорта (Минск) Прикладная спортивная наука – 2016. – № 1. – С. 89-99.

УДК 371.71

Корякина Елена Александровна,
доцент, преподаватель колледжа,
Санникова Анастасия Сергеевна,
преподаватель колледжа
Воронежский государственный институт
физической культуры, г. Воронеж, РФ

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье рассматривается причинно-следственная связь активными занятиями физической культурой и здоровьем детей и подростков, актуальность данной проблемы и способы ее решения.

Ключевые слова: здоровье, дети, подростки, физическая культура, физическое воспитание.

Koryakina E.A. Sannikova A.S. Influence of physical culture on children's health and teenagers. Voronezh State Institute of Physical Training, Voronezh, Russia

Abstract: the article considers the causal relationship between active physical education and health of children and adolescents, the relevance of this problem and ways to solve it.

Keywords: health, children, teenagers, physical culture, physical education.

Фундаментом для появления физической культуры, как целенаправленного вида деятельности стал образ жизни первобытных людей. Он был наполнен различными видами нагрузок на организм за счет того, что люди занимались охотой. Именно она являлась огромным испытанием для наших предков, ведь им предстояло подолгу бегать и плавать, метать и наносить сильные повреждения животным, на которых они охотились, а после тащить их домой. Это сложно назвать физическими упражнениями, так как целью первобытного человека было выживание, создание различных материальных предметов быта, одежды и т.д. Но со временем люди стали делать акценты на различные виды движений и отрабатывать их перед охотой, для того, чтобы увеличить свои шансы в достижении главной цели (упомянутой ранее) [2].

Время шло, человек развивался. Его жизнь становилась все обширнее и интересней. Помимо охоты, появились такие виды деятельности как: земледелие, различные ремесла, скотоводство. Физическая культура тоже не стояла на месте, теперь она носила характер игр. Люди стали целенаправленно повторять движения, которые они выполняли во время трудового процесса. А еще чуть позже люди поменяли свое видение игр. Они абстрагировались от труда и стали носить развлекательный характер. Теперь для них создавались отдельные площадки, происходило деление на команды, появились простейшие правила, а также судьи и зрители. Спорт шел по планете и зацепил не только взрослых людей, но и детей. С раннего возраста детей стали приучать к физическим нагрузкам.

Во всех странах по-разному происходило физическое воспитание детей. Например, в Спарте отцы достаточно безответственно и жестоко подходили к этому вопросу. Слабых детей сбрасывали со скалы, а физически здоровым давали шанс жить. Древняя Индия напротив располагала более ценными традициями. Они изучали гимнастику и ритуальные танцы [6].

В современном мире любовь к физической культуре, нагрузкам и активному образу жизни у детей должны прививать родители. На своем примере они должны показывать, как хорошо вести здоровый образ жизни. Родители хотят, чтобы у них было здоровое поколение. Но часто забывают о том, что двигательная активность – это гарантия здорового ребенка. Не зря говорят, что движение это жизнь. На данный момент малоподвижный образ жизни ведут подростки. Волна новых технологий, компьютерных игр, телефонов и планшетов поглощает детей и подростков. Из-за этого у них возникают большие проблемы со здоровьем. Боль в спине и шеи, искривление позвоночника, ухудшение зрения и слуха, частые головные боли, психические расстройства, снижение умственных способностей и зависимость. Именно поэтому ребенку надо прививать любовь к занятиям физической культуры. Не обязательно отдавать в профессиональный спорт, существует множество кружков для поддержания и улучшения здоровья детей и подростков летом: подвижные игры на улице со сверстниками, футбол, баскетбол, волейбол, догонялки, классики. А зимой могут быть: коньки, лыжи, катание на ледянке – это уже хорошее начало. Мало того, что ребенок занят физически, он еще получает положительные эмоции и общение с другими детьми, что в дальнейшем влияет на его социализацию в обществе. Главная рекомендация по воспитанию – обращать особое внимание на детей до 12 лет. Ребенка обязательно нужно воспитывать всесторонне. Что же касается физического воспитания, то нужно закаливать организм, а для того, чтобы ребенку было интересно, рекомендуется использовать соревновательный и игровой методы. Также нельзя забывать про утренние зарядки, 10-15 минут вполне хватит, чтобы пробудить

организм и улучшить кровообращение. Прогулки на свежем воздухе положительно влияют не только на детей и подростков, но, также они будут полезны и взрослому поколению [1].

Для улучшения здоровья ребенка медики часто рекомендуют массаж, в этом деле, конечно, лучше довериться профессионалу. У младенцев массаж представляет собой легкие поглаживания и прикосновения, разгибание и сгибание ручек, ножек и кулачков, с каждым днем, добавляя что-то новое, например, переворачивание на живот. Плюсы массажа – улучшение кровоснабжения, пищеварения, приведение мышц в тонус. Если же у детей есть какие-то отклонения (травмы при родах, у школьников чаще всего плоскостопие и искривление позвоночника), в этом случае врач рекомендует проводить лечебный массаж. Самое главное найти профессионала в этом деле, чтобы не навредить ребенку. Имеются также противопоказания, лучше заранее проконсультироваться с врачом. Часто врачи рекомендуют лечебную физкультуру, но не только детям и подросткам с ограниченными возможностями здоровья, но и получившим травмы. Занятия ЛФК должны быть регулярными и проводиться под наблюдением медицинских работников. Плюсы занятия ЛФК: улучшается общий обмен веществ и дыхательный процесс, идет активное восстановления мышц, укрепление связок и суставов. Главное проводить регулярные занятия и не лениться [5].

Что же касается физической культуры в школе, то часто дети не любят ее посещать. Они ленятся, прогуливают уроки, симулируют плохое самочувствие. Долг родителей – объяснить своему ребенку, что занятия физкультурой не такие скучные и неинтересные, а наоборот, имеют ряд плюсов. Во-первых, дети с высокой активностью могут оставлять часть энергии на уроках физической культуры. Во-вторых, в теплое время года занятия проходят на улице, что является огромным плюсом для детей, т.к. это улучшает их общее состояние. В-третьих, физкультура в школе рассматривает командные игры, а это очень хорошо отражается на всем классе, сплочает детей, улучшает их коммуникабельные способности [4]. Немало важную роль на уроках по физической культуре играет учитель. Его задачи [3]:

- правильно распределить нагрузку детям начальных и старших классов;
- заинтересовать детей своим предметом;
- воспитать дух коллективизма;
- развить основные двигательные качества.

Все чаще в нашей стране встречаются дети с ожирением. Это говорит о том, что они ведут малоподвижный образ жизни, родители безответственно подходят к вопросу здоровья своего ребенка. Достаточно большое количество ученых на протяжении всего времени занималось вопросом сохранения здоровья детей и подростков. В.А.Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил» [2]. Причиной ожирения является не только малоподвижный образ жизни, но и неправильное питания (чрезмерное употребление фаст-фуда, газировок), вредные привычки у школьников старших классов и т.д. Все вышеперечисленные факторы в совокупности наносят большой вред организму. В связи с этим было проведено исследование, где школьников попросили заполнить анкеты для выведения знаний о здоровом образе жизни. Также были изучены медицинские карты для выявления проблем со здоровьем у школьников. Таким образом, выяснилось, что у большинства обучающихся проблемы со здоровьем. Самыми распространенными болезнями являются ожирение, аллергии, выявлены заболевания органов дыхания и другие соматические заболевания. Анализируя результаты исследования, можно сделать вывод, что у большинства обучающихся в начальной школе детей нет распорядка дня, т.к. часто дети жалуются на усталость и головные боли (режим сбит, полноценного сна – нет, часто проводят время перед телевизором или компьютером) [4].

По результатам анкетирования можно сделать еще один вывод, что лишь 40% школьников хорошо знают основы здорового образа жизни и правила личной гигиены

(мытьё рук, уход за зубами, обязательные водные процедуры и т.д.) Если за этим не следить, все может привести к инфекционным заболеваниям. Также выявлено, что почти 70% детей и подростков не знают элементарных правил здорового питания, которые являются основополагающими на пути к здоровому образу жизни [3].

Но огромным плюсом служит то, что обучающиеся в начальной школе имеют огромный интерес к физической культуре и здоровью. У 80% опрошенных есть желание заниматься спортом и вести активный образ жизни. Без внимания не остались и родители, которые также прошли анкетирование. Результаты показали, что лишь 20% родителей занимаются спортом сами и приучают к этому своих детей. Только 31% нерегулярно занимается утренней физкультурой. В свободное время родители стараются выезжать на природу, за город, на дачи, чтобы провести отдых на свежем воздухе. И также стараются привлекать к этому своих детей. 18% опрошенных указали, что активно увлекаются спортивными прогулками и походами, а 27% родителей предпочитают проводить время в магазинах или отдыхать дома [5].

Следует сделать вывод о том, что проблема сохранения здоровья детей всегда остается актуальной. В первую очередь все зависит от родителей, которые показывают плохой или хороший пример своим детям. Также учителя должны рассказывать и объяснять плюсы ведения здорового образа жизни. Занятие физической культуры всегда будет модно и актуально. Самое главное – находить подход к своему ребенку. Обязательно уделять время для развития не только духовных, моральных и психических качеств, но и физических. Привлекать к физическим нагрузкам не только ребенка, но и всю семью, которая своим положительным примером докажет, что здоровый образ жизни вести куда приятнее и интереснее, чем не здоровый. Обязательно влияйте на своего ребенка, не пускайте это на самотек, способствуйте формированию здорового образа жизни, укреплению его здоровья и развитию физической работоспособности.

Список использованных источников

1. Куликова, Т.А., Устинов И.Ю. Караванов А.А. Здоровый образ жизни – важное направление воспитания студентов / Т.А. Куликова, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М. Холодов // VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» – ВГИФК, 2017. – С. 268-271.
2. Попова, К.Г. Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям по физической культуре / К.Г. Попова, О.М. Холодов // IX Всероссийская научно-практическая конференция «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения» – М.: Московский городской педагогический университет, Изд-во «Первый том», 2019 – С. 339-342.
3. Сафин, А.М. Здоровый образ жизни как основа социальной активности личности / А.М. Сафин, О.М. Холодов // VII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения». – М.: ПИФКиС МГПУ, 2017. – С. 373-375.
4. Филоненко, Л.В. Средства физической культуры в психофизическом развитии дошкольников / Л.В. Филоненко, Н.В. Авцынова, О.М. Холодов // VII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения». – М.: ПИФКиС МГПУ, 2017. – С. 393-395.
5. Холодов, О.М. Здоровый образ жизни как категория безопасной жизнедеятельности / О.М. Холодов // Сборник научных трудов сотрудников ВГИФК за пять лет (2014-2018 г.г.) – Воронеж: ООО «Издательство РИТМ», 2018. – С. 293-298.
6. Цеденбалжир Бат Идер. Физическая культура и спорт как образ жизни молодежи Монголии / Цеденбалжир Бат Идер, А.А. Караванов, О.М. Холодов // XXIV

межрегиональная учебно-методическая конференция СГМУ «Основные направления обеспечения качества профессионального образования» – Архангельск: СГМУ, 2019. – С. 201-204.

УДК 796.012.442:796.322

Маджаров Александр Петрович,
Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,
УО «Гомельский государственный университет
имени Ф.Скорины», тренер ГК «Гомель», г. Гомель, РБ
Бондаренко Константин Константинович,
Доцент, кандидат педагогических наук,
Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта,
УО «Гомельский государственный университет
имени Ф.Скорины», г. Гомель, РБ

АНАЛИЗ ИЗМЕНЧИВОСТИ СТРУКТУРЫ ДВИЖЕНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА В ГАНДБОЛЕ

Аннотация. Целью этого исследования было сравнение изменчивости выполнения броска в гандболе в четырёх направлениях. В исследовании приняли участие двенадцать игроков женского чемпионата Республики Беларусь. Каждая спортсменка выполнила три серии по десять бросков в сторону ворот в различных направлениях. С помощью метода видеоанализа движения с помощью маркирования тазобедренного, плечевого, локтевого и лучезапястного суставов в трёхмерной системе координат определялись параметры их перемещений в момент выполнения броска. Результаты исследования позволили определить мгновенную тангенциальную скорость выпуска мяча ($V_{\text{вып}}$) и время броска ($t_{\text{броска}}$) при их выполнении в различных направлениях. Определения временных данных позволил нам оценить временной эффект движения, создаваемый различными направлениями броска. Выявлены общие тенденции суставных движений при броске в четырех направлениях. Анализ статистических данных показывает, что наиболее часто используемыми являются броски в левый нижний угол ворот. Кроме того, при выполнении данных бросков отмечается и более высокая скорость выпуска мяча. Несмотря на необходимость дополнительного времени на выполнении скручивания туловища в левую сторону, время броска не увеличивается по отношению к другим направлениям.

Ключевые слова: изменчивость, направление движения, кинематические характеристики, скорость выпуска мяча, время броска

Madzharov A.P., Bondarenko K.K. Structure analysis of variation of motion a throw in handball. Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus

Annotation. This study was conducted in four directions in handball. The study involved twelve players of the women's championship of the Republic of Belarus. Each athlete completed three series. Hip, shoulder, elbow and wrist joints in a three-dimensional coordinate system determine the parameters of their movement at the time of the throw. The research results allowed us to determine the instantaneous tangential velocity of the ball (V_{release}) and the time of the throw (t_{throw}) when they are performed in different directions. As a result, we can evaluate the effect of movement. The general tendencies of articular movements during the throw in four directions were revealed. Statistics show that they are increasingly used in the lower corner of the collar. In addition, the speed of the ball. Despite the need for additional time to complete all tasks.

Keywords: variability, direction of motion, kinematic characteristics, ball release speed, throw time

В большинстве исследований по определению структуры движения, выполняется анализ последовательности перемещения в кинематических цепях, начинающихся с мобилизации проксимального сегмента с передачей импульса движения к дистальному [1, с. 221]. Чтобы позволить наиболее дистальному сегменту достичь высокой конечной скорости, при передаче угловой скорости движения от одного сегмента к другому обеспечивается за счёт вклада от моментов сокращения задействованных мышц [2, с. 10]. Необходимая передача энергии от наиболее проксимального к наиболее дистальному сегменту требует временной последовательности, которая определяет некоторую индивидуальную стабильность в схеме броска [7, с. 183]. Когнитивная теория обучения и управления движением рассматривает бросок как инвариантную схему действия [8, с. 4]. Выполнение бросков по воротам в гандболе определяется изменчивостью движений на основании функционального состояния различных систем организма [9, с. 179]. Это предполагает активную функциональную изменчивость положения звеньев тела, связанную с адаптационными изменениями в организме спортсмена [6, с. 304].

Возможности организма спортсмена в обеспечении рациональной двигательной деятельности определяются функциональными возможностями скелетных мышц [10, с. 49] с учётом их физических кондиций [3, с. 160]. Это подразумевает организацию и планирование тренировочного процесса с учётом срочных адаптационных процессов мышечной деятельности [4, С. 141-145; 5, с. 331].

В этой связи, определение изменчивости структуры движения выполнения броска в гандболе является актуальным.

В исследовании приняли участие игроки женской команды «Гомель» по гандболу в количестве 12 человек. Игроки выполняли по 30 бросков по воротам с девятиметровой линии. Место выполнения броска ограничивалось трёхметровым диапазоном прямой линии, образованной проекцией линии ворот. Перед выполнением броска, игроки могли выполнять любые привычные действия, включающие перемещения в различных направлениях, удары мяча о пол, имитационные движения. Обязательным условием являлось положение впереди стоящей ноги на опоре и недопустимость заступа за линию. Броски выполнялись по одной из заранее выбранных мишеней, расположенных в правом верхнем (ПВ), левом верхнем (ЛВ), левом нижнем (ЛН) и правом нижнем (ПН) углах ворот. Размер мишеней составлял 0,5х0,5 м. Игроки должны были добиваться максимальной скорости выброса мяча с попаданием в центр мишени. Каждый игрок выполнял 3 серии по 10 бросков. Анализу подвергались только те броски, по результатам которых мяч попадал внутрь круга мишени, составлявшей в диаметре 0,45 м.

Выполняемые броски снимались двумя синхронизированными цифровыми видеокамерами с разрешением 640х480 и скоростью видеосъёмки 200 к/с. Сагиттальная видеокамера была расположена справа от спортсмена на боковой линии гандбольной площадки, перпендикулярно коридора выполнения броска. Фронтальная камера располагалась сзади игрока в центре площадки. Для анализа положений звеньев тела гандболисток на носке левой ноги, тазобедренном суставе правой ноги, плечевом, локтевом и лучезапястном суставах правой руки были закреплены светоотражающие метки. Видеоанализ движения выполнялся при помощи программного обеспечения «KinoVea».

Мгновенная тангенциальная скорость выпуска мяча ($V_{\text{вып}}$) определялось по времени между двумя последовательными кадрами видеосъёмки (интервал времени 0,005 с). Время броска ($t_{\text{броска}}$) определялось периодом между моментами времени полной постановки ноги на опору и выпуском мяча. Время выпуска мяча принималось за нулевую точку отсчёта t_0 и нулевую точку перемещения S_0 . Время перемещения звеньев определялось за 0,5 с ($t_{0,5}$) и за 0,25 с ($t_{0,25}$). Расстояние определялось по изменению расстояния от $t_{0,5}$ - точка S_2 и $t_{0,25}$ - точка S_1 к моменту выпуска мяча t_0 - точка S_0 .

Траектории движения звеньев тела при выполнении бросков оценивались на основании трёхмерной системы координат по синхронизированному времени видеосъёмки по методу прямого линейного преобразования [11, с. 105].

Результаты засчитанных бросков позволили определить мгновенную тангенциальную скорость выпуска мяча ($V_{\text{вып}}$) и время броска ($t_{\text{броска}}$) при их различном направлении (Таблица 1). Анализ статистических данных показывает, что наиболее часто используемыми являются броски в левый нижний угол ворот. Кроме того, при выполнении данных бросков отмечается и более высокая скорость выпуска мяча. Несмотря на необходимость дополнительного времени на выполнении скручивания туловища в левую сторону, время броска не увеличивается по отношению к другим направлениям.

Таблица 1
Мгновенная тангенциальная скорость выпуска мяча ($V_{\text{вып}}$) и время броска ($t_{\text{броска}}$) при бросках гандбольного мяча

переменная	ПВ	ЛВ	ПН	ЛН
$V_{\text{вып}}$, м/с	18,91± 1,01	19,53 ± 1,28	19,04 ± 1,04	19,31 ± 1,24
Засчитанные попытки, раз	27	21	17	36
$t_{\text{броска}}$, с	0,249 ± 0,017	0,241 ± 0,021	0,244 ± 0,015	0,242 ± 0,019
$V_{\text{вып}}$, м/с	18,48 ± 1,17	19,01 ± 1,34	18,87 ± 1,23	19,03 ± 1,21
Засчитанные попытки, раз	24	22	19	39
$t_{\text{броска}}$, с	0,256 ± 0,021	0,251 ± 0,027	0,249 ± 0,019	0,248 ± 0,018
$V_{\text{вып}}$, м/с	18,89 ± 1,29	19,54 ± 1,41	18,99 ± 1,19	19,44 ± 1,08
Засчитанные попытки, раз	21	26	28	31
$t_{\text{броска}}$, с	0,241 ± 0,012	0,247 ± 0,019	0,241 ± 0,013	0,239 ± 0,009

Анализ траекторий движения звеньев в трёх плоскостях позволил выявить характер перемещения звеньев тела у спортсменок (Таблица 2).

Таблица 2
Параметры перемещений в суставах в момент выполнения броска относительно системы координат (X, Y, Z)

Суставы	$S_2 - S_1$ (м) $x \pm \delta$	$S_1 - S_0$ (м) $x \pm \delta$	$S_2 - S_0$ (м) $x \pm \delta$
По оси X			
тазобедренный	0,29 ± 0,08	0,18 ± 0,023	0,47 ± 0,12 м
плечевой	0,63 ± 0,032	0,42 ± 0,021	0,97 ± 0,081
локтевой	0,54 ± 0,093	0,78 ± 0,082	1,33 ± 0,162
лучезапястный	0,51 ± 0,064	0,73 ± 0,071	1,26 ± 0,121
По оси Y			
тазобедренный	0,05 ± 0,027	0,05 ± 0,034	0,097 ± 0,029
плечевой	0,009 ± 0,001	0,018 ± 0,001	0,28 ± 0,002
локтевой	0,29 ± 0,041	-0,07 ± 0,001	0,21 ± 0,032
лучезапястный	-0,36 ± 0,032	0,48 ± 0,051	0,12 ± 0,003
По оси Z			
тазобедренный	0,056 ± 0,011	-0,021 ± 0,008	0,031 ± 0,009
плечевой	0,021 ± 0,001	0,12 ± 0,001	0,26 ± 0,001
локтевой	0,05 ± 0,001	0,07 ± 0,005	0,12 ± 0,001
лучезапястный	0,42 ± 0,032	0,12 ± 0,003	0,56 ± 0,011

Изменение положения звеньев тела по оси X , от 0,5 с до момента высвобождения мяча из руки гандболистки ($t = 0$), свидетельствует о значительных изменениях в как в скорости перемещения, так и траекториях движения. Относительно оси Y , наблюдалась тенденция к удалению четырех обозначенных суставов от точки отсчёта (S_2), в том случае, когда бросок был направлен в левую сторону уже с момента S_1 . Вертикальная ось (ось Z) показывает изменение высоты положения суставов при выполнении броска в направлении левых верхнего и нижнего углов ворот. Анализ высоты броска показал определенные различия во времени $t = 0$ для оси X для локтевого и лучезапястного суставов, когда бросок был направлен в нижние зоны.

Исследование движения по оси X показало различия в суставных движениях от момента постановки опорной ноги до момента высвобождения мяча из руки игрока ($t = 0$), при выполнении броска в левую сторону ворот. Что касается оси Y , то отмечается тенденция удержания локтевого и лучезапястного суставов более длительное время, когда спортсменки выполняют бросок мяча в левую сторону ворот.

Временная стабильность структуры движения определяется временем действия для каждого из направлений броска и взаимосвязь с характером изменчивости действий в пространстве, позволили нам рассмотреть существование устойчивых моделей бросковых действий в четырех направлениях.

Данные исследования свидетельствуют, что выбранное направление броска (вправо и влево) вызывает больше изменений в схеме движения и с большим опережением во времени, чем высота броска (верх или низ). Это предполагает, что игроки в игровой деятельности используют один и тот же шаблон движения для броска в различных направлениях, изменяя структуру в конце броска.

Список использованных источников

1. Бондаренко, К. К. Исследование соревновательной деятельности гандболистов различной квалификации / К. К. Бондаренко, А. П. Маджаров // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. Научное издание. – 2008. – Выпуск 8. – С. 218 – 223.
2. Бондаренко, К. К. Оптимизация тренировочных средств гандболистов на основе функционального состояния скелетных мышц / К. К. Бондаренко, А. П. Маджаров, А. Е. Бондаренко // *Наука і освіта*. – 2016. – № 8. – С. 5-11.
3. Бондаренко, К. К. Оценка функционального и физического состояния юных гандболистов / К. К. Бондаренко, А. П. Маджаров // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. – 2010. – Выпуск 9. – С. 159-166.
4. Игнатъева, В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В. Я. Игнатъева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева / М.: Физическая культура. 2005. - 276 с.
5. Маджаров, А. П. Планирование тренировочного процесса гандболисток с учетом срочных адаптационных процессов мышечной деятельности / А. П. Маджаров, К. К. Бондаренко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Матер. VIII Всерос. науч.-практ. конф. с межд. уч. – Нижневарт. гос. ун-та, 2018 – С. 328-330.
6. Маджаров, А. П. Планирование тренировочного процесса гандболисток на основе анализа адаптационных процессов организма / А. П. Маджаров, К. К. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: матер. рег. науч. конф. мол. уч. - Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. – С. 302-305.
7. Петрачева, И. В. Оценка эффективности техники выполнения гандбольных бросков в прыжке на основе анализа взаимосвязи кинематических характеристик / И. В. Петрачева, Ю. Н. Котов, Б. Я. Кайс // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, №3(133), 2016. – С. 182-186.

8. Bondarenko, K. Organization of the Training Process of Female Handball Players on the Basis of Biomechanical Analysis of Adaptation Processes in Skeletal Muscles / K. Bondarenko A. Madzharov // The SIOSS Journal of Sport Science – 2017. – № 1(12). – P. 2-5.
9. Bondarenko, K. Programming of the training process in handball on the basis of the functional condition of different systems of the organism / K. Bondarenko, A. Madzharov // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруюва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – № 3 (87). – С. 176-187.
10. Shilko S. V. A method for in vivo estimation of viscoelastic characteristics of skeletal muscles / S. V. Shilko, D. A. Chernous, K. K. Bondarenko // Russian Journal of Biomechanics. – 2007. – №11(1). – С. 44-53.
11. IAbdel-Aziz, Y. Coordinates into Object Space Coordinates in Close-Range Photogrammetry / Y. IAbdel-Aziz, H. M. Karara M. Hauck // Photogrammetric Engineering & Remote Sensing. – 2015. – №2(81). – С. 103-107.

УДК 174

Мануковская Татьяна Васильевна,
кандидат филологических наук,
доцент кафедры гуманитарных дисциплин,
русского и иностранных языков,
Воронежский государственный институт
физической культуры, ФГБОУ ВО «ВГИФК»
г. Воронеж, РФ

ЭТИКА ОБЩЕНИЯ С ИНВАЛИДАМИ

Аннотация. Автор статьи останавливается на ключевых вопросах философии независимой жизни инвалидов, рассматривает практические аспекты поведения при общении с людьми с ограниченными возможностями. Дает понятие этики общения с инвалидами по зрению, с нарушением слуха, интеллекта и опорно-двигательного аппарата. В статье рассматривается понятие этики как учение о нравственности и морали, даются ссылки на Декларацию прав инвалидов, приводятся цифры количества инвалидов в России на 2020 г., говорится об актуальности вопроса этики общения с инвалидами, политике и этического отношения к инвалидам.

Ключевые слова: этика общения, люди с ограниченными возможностями, права инвалидов, инвалидность, социальная адаптация инвалидов.

Manukovskaya T.V. Candidate of Philology, Associate Professor, Department of Humanities, Russian and Foreign Languages, Voronezh State Institute of Physical Culture, FSBEI HE "VGIFK" Voronezh, Russian Federation

Annotation. The author of the article dwells on key issues of the philosophy of independent life of people with disabilities, examines the practical aspects of behavior when communicating with people with disabilities. Gives the concept of ethics of communication with the visually impaired, with hearing impairment, intelligence and musculoskeletal system. The article discusses the concept of ethics as a doctrine of morality, gives references to the Declaration of the Rights of Persons with Disabilities, provides figures for the number of people with disabilities in Russia in 2020, discusses the relevance of the ethics of dealing with people with disabilities, politics and the ethical attitude towards people with disabilities.

Keywords: ethics of communication, people with disabilities, the rights of persons with disabilities, disability, social adaptation of persons with disabilities.

В современном мире важным социальным аспектом становится этика общения с людьми с ограниченными возможностями или инвалидами. Осознание высокой численности данной категории людей в мире приводит к пересмотру политики и этичного отношения к инвалидам в обществе и в профессиональных сферах. Норман Кюнк, американский активист движения в защиту прав инвалидов, призывает уважать друг друга, расценивать таких людей как равных, и подружиться с ними.

Этикой называется учение о морали и нравственности, данный термин был употреблен Аристотелем для обозначения правильности нравственных поступков и поведения.

Проблема, поставленная в основу данной статьи, является актуальной на сегодняшний момент, так как согласно Росстату в 2020 году численность людей с ограниченными возможностями в Российской Федерации составляет 11 875 человек, что составляет 8% от населения, из них высокий процент детской инвалидности.

Инвалидность предполагает ограничения в возможностях, что обусловлено различными препятствиями и барьерами, которые не позволяют индивиду быть принятым в обществе. Современное общество должно учитывать данную категорию граждан и помочь им интегрироваться среди остальных, способствовать успешной адаптации к жизненным ситуациям в современном мире.

Согласно словарю Ожегова, инвалид или более этичный вариант – человек с ограниченными возможностями – это человек, полностью или частично лишенный трудоспособности вследствие какой-нибудь аномалии, ранения, увечья, болезни [5].

В современном мире насчитывается более миллиарда человек с инвалидностью по данным Всемирной организации здравоохранения, более того, данный показатель вырос за последние 40 лет на 5 процентов, достигнув рекордные 15 процентов.

В Европейских странах существует законодательная база для поддержки людей с ограниченными возможностями. В России действует государственная социальная программа «Доступная среда».

Однако общество должно само понять и принять, что данная группа населения является равноправным субъектом и полноценными членами общества, в связи с чем люди должны относиться к данной группе лиц этично и толерантно. Краткие тезисы были сформулированы в Декларации независимости инвалидов.

Можно выделить общие правила при общении с людьми с ограниченными возможностями. Так, разговаривая с инвалидом, нужно обращаться непосредственно к нему, несмотря на то, что он идет с сопровождающим. Если Ваш собеседник имеет протез руки или ему сложно совершать движения руками, то это не должно быть препятствием для рукопожатия.

При встрече со слепым или слабовидящим, представьтесь сами и назовите тех, с кем Вы идете, а также в беседе необходимо пояснять, к кому Вы обращаетесь. Этика общения с инвалидами требует такого же вежливого обращения, как и со здоровыми людьми, соблюдая вежливые манеры и необходимую дистанцию в разговоре. Нельзя касаться коляски, что особенно касается инвалидов-колясочников, которые считают ее своим личным пространством. Также нельзя катить коляску без необходимости и согласия ее хозяина. Надо четко выполнять указания собеседника, не разгоняя коляску из-за потери равновесия. Лицо Вашего реципиента должно быть на уровне глаз, иначе ему придется запрокидывать голову для разговора с Вами. Стоит заранее предупредить инвалида о препятствиях, что позволит ему перестроиться и спокойно его преодолеть.

Инвалид будет чувствовать унижение, если Вы будете ему помогать без необходимости и его желания это осуществить. Не стоит торопить человека, испытывающего проблемы с речью. Надо набраться терпения и не спешить заканчивать за него начатую фразу. При этом не нужно делать вид, что Вы поняли, о чем идет речь. Можно

лишь для лучшей коммуникации перефразировать ту часть информации, которая Вам понятна. При затруднении в общении – вежливо попросите записать свою мысль.

Инвалид с плохим слухом поймет, что Вы обращаетесь именно к нему, если увидит Ваш приветственный жест рукой или похлопывание по его плечу. Говорить надо четко, не закрывая рот руками, каким-либо предметом или распущенными волосами, глядеть ему в глаза. Но и кричать в ухо не стоит, даже если он просит Вас что-то повторить. Перефразируйте сказанное и используйте жестикуляцию. Можно предложить общение в письменном виде, чтобы информация была точной.

Во всех действиях при общении с инвалидами нельзя проявлять признаки жалости, сочувствия к человеку с ограниченными возможностями, всем своим поведением показывая уважение к собеседнику, как полноценному члену общества.

Общаясь с инвалидом по зрению, Вы должны постоянно описывать тот путь, по которому Вы идете, предупреждая о препятствиях. Нельзя играть собакой-поводырем, тем более отдавать ей приказы. На это имеет право только инвалид. Если приходится подписывать какой-либо документ, его надо зачитать полностью, дать подержать в руках, так как инвалид несет ответственность перед законом. Если надо посадить незрячего человека на стул, то стоит направить его ладонь на сидение или спинку стула, чтобы он мог спокойно сесть. Особенно важно правильно вести незрячего инвалида по ступенькам. Это надо делать перпендикулярно им и без резких движений.

Непросто дается общение с инвалидами с нарушением умственного развития или имеющим проблемы социализации. Не говорить штампами, избегать клише и абстрактных выражений. Недопустимо повышать голос в общении с людьми с психическими расстройствами. Обращаться с ними, как с личностями.

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что нормы современного общества предполагают равноправие и равные возможности для всех групп населения, в том числе и для лиц с ограниченными возможностями. Ввиду обстоятельств, общество должно обеспечить полноценную жизнь всем группам населения, включая данную.

К сожалению, даже говоря о современном обществе и росте самосознания, этичности, люди до сих пор не умеют общаться с людьми с ограниченными возможностями. Мы должны учитывать все факторы в общении с людьми с ограниченными возможностями, принимать их такими, какие они есть, помогая им строить и поддерживать коммуникацию.

В данной статье была рассмотрена памятка об этичном обращении с инвалидами, которая основана на материалах, принятых Международным движением по правам инвалидов.

Из общих положений – рекомендации быть терпимее, не торопить собеседника, не проявлять излишнее сочувствие, даже если Вам очень хочется, уважать человека с ограниченными возможностями как личность и как полноправного члена общества, уважать личное пространство, предвидеть проблематичные моменты, связанные с типом инвалидности, помощь, если человек в ней нуждается и просит.

Список использованной литературы

1. «К независимой жизни: пособие для инвалидов» // М.: РООИ «Перспектива», 2001.
2. Кюнг Н. Философия независимой жизни. Декларация независимости инвалида. Краткие тезисы. [Электронный ресурс] – URL: <https://perspektiva-inva.ru/philosophy-of-living> (дата обращения: 01.06.2020).
3. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации. Официальный сайт. [Электронный ресурс] – URL: <https://mintrud.gov.ru/> (дата обращения: 01.06.2020).
4. Региональная общественная организация инвалидов «Перспектива». [Электронный ресурс] – URL: <https://perspektiva-inva.ru/> (дата обращения: 06.06.20)
5. Толковый словарь Ожегова. [Электронный ресурс] – URL: gufu.me/dict/ozhegov/инвалид (дата обращения: 15.06.2020).

6. Федеральная служба государственной статистики. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.gks.ru/> (дата обращения: 06.06.20)

УДК 159.9:796.966

Надргулов Артур Рустамович
аспирант кафедры Безопасности жизнедеятельности
ФГБОУ ВО «Уральский Государственный
Университет Физической Культуры»
г. Челябинск, РФ

МЕТОДИКА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ЛАБИЛЬНОСТИ МЫШЛЕНИЯ ХОККЕИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация. Актуальность выбранной темы заключается в том, что уровень лабильности мышления в значительной степени влияет на всю деятельность хоккеисток, будь то это тренировочный или соревновательный процесс. Каждая спортсменка обладает каким-то определенным типом мышления, и этот тип имеет соответствующую степень выраженности. Степень выраженности имеет большое влияние на принятие решений в спортивной деятельности. В настоящей статье рассмотрена проблема лабильности мышления хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства. В работе представлена актуальность исследуемой проблемы, описана применяемая методика, а так же представлены результаты научного эксперимента. Данное исследование выполнено в рамках выпускной квалификационной работы автора научной статьи. Работа посвящена актуальной для педагогической науки проблеме психологической подготовки спортсменок.

Ключевые слова: актуальность, методика, результаты исследования, интеллектуальная лабильность, командный спорт, хоккеистки, хоккей с шайбой, страх.

Nadrkulov A. R. The technique lability of the thinking of the hockey players at the stage of the improvement of the sports skill «Ural State University of Physical Culture», Chelybinsk, Russia

Annotation. The relevance of the chosen topic is that the level of lability of thinking significantly affects all the activities of hockey players, whether it is a training or a competitive process. Each athlete has some certain type of thinking, and this type has a corresponding degree of expression. The degree of severity has a great influence on decision-making in sports. This article considers the problem of the lability of thinking of hockey players at the stage of improving sportsmanship. The work presents the relevance of the studied problem, describes the applied technique, and also presents the results of a scientific experiment. This study was carried out as part of the final qualification work of the author of the scientific article. The work is devoted to the problem of psychological training of sportswomen, which is relevant for pedagogical science.

Key words: topicality, technique, study results, intellectual lability, team sport, hockey player's girls, ice hockey, fear.

Актуальность. Проблема исследования обусловлена требованием спортивной деятельности, в гармоничном развитии личностей спортсменок, создании условий для успешной реализации их ресурсного потенциала. Система физического воспитания, как категория образовательного процесса, должна быть многогранной [1, с. 104]. Тренеру необходимо наряду с решением командных задач, уделять внимание чрезвычайно значимым аспектам эффективного осуществления процесса обучения хоккеисток.

Основным компонентом эффективной деятельности спортсменок является психологическая подготовленность. Как показывает практика, психологической подготовке

редко уделяется достаточное количество времени в тренировочном и соревновательном процессе. Это связано с тем, что у многих тренеров на всех этапах специализации отсутствуют знания компетентность в области психологической подготовки [2; с. 143].

Одним из основных направлений психологической подготовки хоккеистов является лабильность мышления, которая отвечает за способность к переключению внимания, умение быстро переходить с решения одних задач на выполнение других, не допуская при этом ошибок.

Нарушения динамики мыслительной деятельности могут выражаться в лабильности или неустойчивости способа выполнения задания. Лабильность мышления – это чередование адекватных и неадекватных решений. Уровень обобщения в основном может не страдать, однако адекватный характер суждений может быть неустойчивым. Достигая в отдельных случаях высоких уровней обобщения, спортсмены эпизодически сбиваются на путь неправильных или случайных сочетаний. Лабильность мышления может выражаться в [3, с. 17-18]:

- чередовании обобщенных и конкретно-ситуационных сочетаний;
- подмене логических связей случайными сочетаниями;
- образовании одноименных групп (например, представителей рабочих профессий).

А. В. Карпова выделяла такие свойства профессионального мышления, как целенаправленность, лабильность, обстоятельность, беглость и гибкость как показатели активности мышления и других свойств. Лабильность – это свойство нервной системы, характеризующее функциональную подвижность нервных процессов, скорость их возникновения и прекращения. Следовательно, лабильность – это способность человека к быстрому выполнению поставленной перед ним задачи, умение абстрагироваться, выделять главное в предмете восприятия. Лабильность непосредственно влияет на скорость переключения внимания [4, с. 54-55]. Следовательно, хоккейному тренеру необходимо наряду с технической, тактической и физической подготовленностью уделять особое внимание на процесс воспитания психологической подготовленности спортсменов, являющемся одним из важнейших характеристик спортивной деятельности.

Организация исследования и его содержание.

В опытно-экспериментальной работе нашего исследования принимало участие 25 хоккеистов этапа совершенствования спортивного мастерства. Эксперимент был проведен на базе МБУ «СШОР по хоккею имени Сергея Макарова» г. Челябинска.

Основной формой работы являлся тренинг. Именно в процессе тренинга представляется возможным проработать существующие психологические сложности, препятствующие повышению уровня лабильности хоккеистов на таком высоком уровне подготовки. Данная форма позволяет при работе с одним воспитанником воздействовать сразу на весь коллектив, поскольку анализируемые трудности редко бывают уникальными с учетом возраста. И, прослушивая историю одной спортсменки, остальные имеют возможность рефлексировать одновременно с прослушиванием [5, с. 161].

В процессе тренинговой работы проводилась диагностика всех необходимых психологических характеристик, велась отработка личностных проблем и акцентировалось внимание на создании благоприятной психологической атмосферы и создании командного духа. После того, как сбивающие факторы были устранены или отработаны настолько, насколько это представляется возможным, имело значение приступить к работе с развитием лабильности мышления. Мероприятие проходило также в группе, респондентам моделировали условия, провоцирующие состояние стресса, при которых необходимо выполнять задания, требующие от игроков максимальной концентрации внимания и оперативности принятия решений.

Диагностика определения уровня лабильности мышления состояла из ряда нескольких заданий, которые зачитывались экспериментатором. На решение каждого задания отводилось от 3 до 5 секунд. Ответы испытуемого фиксировались на специальном бланке.

Результаты исследования и их обсуждения.

После завершения диагностики испытуемых, было проведена обработка результатов. Оценка результатов проводилась по количеству ошибок в представленном бланке респондента. Ошибкой считалось любое пропущенное, не выполненное или выполненное с ошибкой задание.

Норма выполнения:

- 0-4 ошибки – высокая лабильность, хорошая способность к обучению;
- 5-9 ошибок – средняя лабильность;
- 10-14 ошибок – низкая лабильность, трудности в переобучении;
- 15 и более ошибок – мало успешен в любой деятельности.

По результатам тестирования представленных в таблице 1, мы видим, что большинство испытуемых имеют высокую лабильность – 47,8%, среднюю лабильность – 26,1%, низкую – 17,4%, и мало успешных в любой деятельности показало – 8,7% респондентов.

Таблица 1

Результаты тестирования «Интеллектуальная лабильность»

№	Оценка интеллектуальной лабильности	Результат процедуры обследования
1	Высокая лабильность, хорошая способность к обучению	47,8%
2	Средняя лабильность	26,1%
3	Низкая лабильность, трудности в переобучении	17,4%
4	Мало успешен в любой деятельности	8,7%

На основании результатов тестирования необходимо провести анализ сложившихся ситуаций, персональный разбор особенностей поведения и выдать индивидуальные рекомендации спортсменкам. В противном случае, если не отработать сначала имеющиеся персональные сложности, как показывает практика, усилия тренера и спортивного психолога не увенчаются успехом или результат будет крайне нестабилен.

Выводы.

1 На основе анализа состояния проблемы в педагогической теории и практике было уточнено понятие «интеллектуальная лабильность мышления», под которым понимается способность человека к быстрому выполнению поставленной перед ним задачи, умение абстрагироваться, выделять главное в предмете восприятия.

2 Разработан и апробирован диагностический инструментарий для оценки уровня лабильности мышления хоккеисток на этапе совершенствования спортивного мастерства позволяющий получить и представить объективные количественные и качественные результаты тестирования.

3 Экспериментально апробирована методика интеллектуальной лабильности мышления хоккеисток. Данные опытно-экспериментальной работы подтверждены результатами математико-статистической обработки: доказана достоверность различий по регистрируемым показателям, надежность эксперимента.

4 Применяемый диагностический инструментарий, позволяющий объективно оценить уровень интеллектуальной лабильности, позволит интегрировать знания в области подготовки хоккеисток, будет способствовать более эффективному осуществлению процесса обучения спортсменок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Романова. Челябинск: УралГУФК, 2010 г. – 104 с.
2. Надргулов, А. Р. Психологические аспекты подготовки хоккеисток 14-17 лет / А. Р. Надргулов // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный Дню российской науки. – Челябинск : Уральская академия. – 2018 – Вып. 15. – С. 143.
3. Лалаян, А. А. Психологическая подготовка спортсмена / А. А. Лалаян. – Е. : Айастан, 1985 – С. 17-18.
4. Карпова, А. В. Субъект и объект практического мышления / А. В. Карпова. – Я. : Ремдер, 2004 – С. 54-55.
5. Романова Н. Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 8. № 4. – С. 161-166.

УДК 371.71

Переславцев Андрей Викторович,

доцент кафедры восстановления авиационной техники,
Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени профессора
Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ,

Холодов Олег Михайлович,

доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры медико-биологических,
естественнонаучных и математических дисциплин,
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, РФ

БОРЬБА С ДОПИНГОМ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Аннотация: в статье затронута тема употребления спортсменами стимулирующих веществ повышающих их силу, организации направленные на искоренение этой проблемы в спорте, а также методы борьбы с допингом.

Ключевые слова: спортсмен, допинг, стимулирующие вещества, борьба с допингом.

Pereslavtsev A.V. Fighting doping in Olympic sports. Military educational and scientific center of air force «Air force Academy named after Professor N.E. Zhukovsky and U. A. Gagarin», Voronezh, Russia

Kholodov O.M. Fighting doping in Olympic sports. Voronezh State Institute of Physical Training, Voronezh, Russia

Abstract: the article deals with the topic of athletes ' use of stimulant substances that increase their strength, organizations aimed at eliminating this problem in sports, as well as methods to combat doping.

Keywords: athlete, doping, stimulants, anti-doping.

В последнее время о скандалах, связанных с применением допинга в профессиональном спорте говорится едва ли не чаще, чем о выдающихся победах спортсменов. Так что же такое допинг и как с ним бороться?

Допингом называют фармакологические препараты и вещества, позволяющие улучшать физические результаты. Спортсмены употребляли допинг еще с незапамятных времен. Имеются сведения о том, что еще древние греки использовали различные

стимулирующие вещества для достижения высоких результатов во время античных игр. Они не только сами принимали его, но и добавляли в еду и воду животным.

В 1928 году международная федерация легкой атлетики первой ввела запрет на допинг, позже и другие федерации последовали ее примеру. Однако все эти запреты не имели особого эффекта, поскольку на тот момент не существовало ни каких проверок спортсменов на допинг [6].

В 1966 году были введены первые допинг-пробы на чемпионатах мира по футболу и велоспорту. А в 1967 году Международным Олимпийским Комитетом (МОК) была создана медицинская комиссия, опубликовавшая первый список запрещенных веществ. К 70-м годам большинство международных федераций ввели проверки на допинг. Правительства разных стран мира вырабатывали собственные антидопинговые законодательства и имели собственную систему наказаний [4].

Наиболее частым явлением выявления допинга у спортсменов встречается в циклических видах спорта. Таких как легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, велоспорт и т.п. Поэтому борьба с допингом в профессиональном спорте – это постоянная головная боль для специалистов и руководителей спортивных федераций.

В мире разрабатывают специальные декларации о неупотреблении допинга в спорте. Их подписывают как спортсмены, так и тренеры. По мнению специалистов, подписание данных деклараций – это один из действенных способов воздействия на сознание спортсменов.

Конечно, эта декларация не оказывает стопроцентного эффекта. Она является неким напоминанием о том, что если спортсмен принимает допинг, но не говорит об этом, то его обязательно найдут и накажут.

МОК пропагандирует концепцию «чистого» спорта. Она аргументирует борьбу с допингом в спорте тем что [1]:

Во-первых, применение допинга недоступно по морально-этическим причинам.

Во-вторых, допинг дает преимущество спортсмену над соперником, не употребляющим допинг.

В-третьих, применение допинга пагубно влияет на организм человека.

На борьбу с допингом в спорте направлено большее количество сил. Проводятся различные лекции, на которых спортсменам рассказывают о вреде допинга, создается множество организаций, направленных на борьбу с допингом, вводятся различные проверки на допинг и наказания. Чем больше спортсмен употребляет допинг, тем жестче наказание.

10 ноября 1999 года после скандала на велогонке «Тур де Франс» была создана независимая организация – Всемирное Антидопинговое Агентство (WADA). WADA включало в себя компоненты, необходимые для обеспечения эффективных методов борьбы с допингом в спорте [3].

С появлением WADA борьба с допингом ужесточилась. Но даже так приблизится к полному искоренению допинга в спорте, не удалось. За последние годы Олимпийские Игры стали весьма прибыльными, занимаясь профессиональным спортом можно заработать много денег. Благодаря этому, множество людей готовы рисковать собственным здоровьем и репутацией.

WADA имеет свой Всемирный Антидопинговый Кодекс (ВАК). Впервые ВАК был принят в 2003 году и вступил в силу с 2004. ВАК является универсальным документом, на котором основываются все антидопинговые программы в спорте. Наличие ВАК, обеспечивает работу всех антидопинговых организаций по единой схеме [2].

ВАК распространяется на все организации, подписавшие его и на всех спортсменов, принимающих участие в соревнованиях, проходящих под эгидой национальных федераций в своем виде спорта.

В ноябре 2019 ВАК был принят в новой редакции, которая вступит в силу с 1 января 2021 года [5].

АДАМС – это система, предназначенная для удобства управления базой данных, расположенных в интернете. Простыми словами – это онлайн программа для сбора и хранения данных спортсмена созданная WADA. Спортсмен, входящий в национальное или международное пул тестирование, каждый день должен заполнять свое местонахождение в данной программе. Требуется это для того, чтобы комиссар (человек который следит за спортсменом и за правильностью сдачи допинг-проб) мог в любой момент приехать к спортсмену для сбора допинг-проб.

Спортсмен обязан предоставить: места проведения и расписание тренировок, личную информацию, полный адрес своего местонахождения на каждый день (в течение 3-х месяцев). Должен указывается один час в течение суток (с 5 до 23 часов), когда комиссар может его протестировать. Информация должна быть максимально подробной и актуальной.

При отсутствии спортсмена по указанному адресу в указанное время влечет за собой пропуск тестирования и является нарушением, при котором спортсмен получает предупреждение. При нарушении обеспечения доступа к тестированию спортсмена в течение 12 часов регламентируется предупреждением. Три таких предупреждения в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации на полгода [3].

Нарушения, связанные с заполнением системы АДАМС, не редкость. Чтобы получить «галочку» за нарушение достаточно буквально на пару минут разминуться с комиссаром. Например, спортсмен указал, что с 10:20 до 12:30 он будет находиться на спортивной базе, но в 12:10 команда должна будет пройти диспансеризацию и спортсмен уезжает. В это время прибывает комиссар. Что делать? Спортсмену нужно указать это в системе и обзвонить все инстанции, дабы сообщить об образовавшемся «окне» [5].

Спортсмен, конечно, сталкивается с небольшими трудностями в указании своего местонахождения в тот или иной момент, ведь никто не застрахован от непредвиденных обстоятельств, но сейчас в век продвинутых технологий куда проще. Около 10-15 лет назад электронной версии АДАМС не существовало вовсе. Спортсмену приходилось распечатывать бланки, заполнять их от руки самостоятельно и отправлять по факсу в национальную федерацию или в WADA. Это доставляло куда больше неудобств, нежели сейчас. Спортсменам, находящимся в условиях постоянных тренировок и сборов было сложно указывать свое местонахождение на тот или иной период времени. Да и не всегда у них была возможность это сделать, так как спортсмены жили в деревнях. Все это приводило к тому что комиссар не находил спортсмена по указанному адресу.

С появлением электронной версии АДАМС жизнь спортсменов значительно улучшилась. В свой профиль спортсмен может попасть даже с мобильного телефона, что позволяет моментально вносить корректировки.

Проверка спортсмена на допинг основывается на проведении допинг - проб. Их берут на момент проведения соревнований (за 12 часов перед ними или после), однако антидопинговое агентство имеет право вызвать спортсмена и в не соревновательный период. За проведение всех допинг тестов отвечают международные спортивные федерации и WADA.

Пробы сдаются спортсменом лично, сдается моча и кровь. Пробы делят на 2 части: проба А и проба Б. Первой вскрывается проба А, если она оказывается положительной вскрывают пробу Б, если проба Б тоже положительная спортсмена оповещают и проводится расследование возможного антидопингового нарушения. Если спортсмен виновен, его дисквалифицируют и аннулируют все его результаты вне зависимости от даты первичного тестирования [2].

Все пробы мочи и крови хранятся на базе в течение 10 лет и могут быть повторно проанализированы в любой период времени. Долгое хранение позволяет уточнить

нарушение спортсменом правил при повторном тестировании, если появятся новые технологии способные выявить ранее не обнаруженные запрещенные вещества.

Пробы хранятся в специальных лабораториях (в зависимости от страны). Все пробы являются обезличенными, но на каждой имеется личный номер спортсмена, который знает только он, следовательно, сотрудники лабораторий не знают, чьи пробы они проверяют. Это нужно для того чтобы не возникало вопросов о подмене анализов.

Медицинская карта спортсмена – это карта, в которой указываются болезни спортсмена, перенесенные за время подготовки к соревнованиям, а также какие препараты ему назначали. Эту карту спортсмен должен возить с собой на все соревнования. Медицинская карта помогает постоянно контролировать спортсменов.

Практически в любой момент спортсмен может получить консультацию по применению того или иного препарата у специалистов WADA. Спортсмену может быть разрешено применение медикаментов, входящих в запрещенный список после ряда процедур [3, 5]:

- связаться со своей федерацией и получить форму подачи заявления на терапевтическое использование медикаментов;
- отправить форму, заполненную лечащим врачом, с подписью спортсмена и с приложением полной истории болезни;
- запрос нужно подать за 21 день до начала соревнований.

Только после того как придет положительный ответ спортсмен может начать принимать препараты.

Если после анализа проб (как после соревнований, так и в течение всего срока хранения) в них обнаружат запрещенные вещества, спортсмен может быть лишен всех наград (полученных во время использования допинга) и дисквалифицирован на неопределенный срок. При повторном нарушении правил спортсмена могут дисквалифицировать пожизненно. А также дисквалификация может последовать за уклонением от сдачи проб или после попыток их фальсифицировать.

Список использованных источников

1. Андриянова Е.Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов. – Великие Луки: Великолукская олимпийская академия, 2018. – 127 с.
2. Безуглов, Э.Н. Основы антидопингового обеспечения спорта / Э.Н. Безуглов. – М.: Человек, 2019. – 288 с.
3. Волкова, Е.С. Основы антидопингового обеспечения спорта / Е.С. Волкова, Е.П. Сальникова, И.Э. Коновалова.–Уфа:Башкирский институт физической культуры, 2019.–144с.
4. Сафин, А.М. Здоровый образ жизни как основа социальной активности личности / А.М. Сафин, О.М. Холодов // VII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения». – М.: ПИФКиС МГПУ, 2017. – С. 373-375.
5. Устинов, И.Ю. Военная девиантология: Профилактика пьянства и алкоголизма среди личного состава вооруженных сил (история и современность). / И.Ю. Устинов. – Воронеж: Элист, 2019. – 250 с.
6. Фарберова, О.Е. Правовое регулирование труда спортсменов / О.Е. Фарберова // Международная научно-практическая конференция «Организационно-правовое регулирование безопасности жизнедеятельности в современном мире» – СПб.: СПб университет ГПС МЧС России, 2016. – С. 117-121.

УДК 796:61

Полевщиков Михаил Михайлович,
Кандидат педагогических наук, профессор,
декан факультета физической культуры, спорта и туризма

ФГБОУ «Марийский государственный университет»
Дорогова Юлия Александровна,
Кандидат биологических наук,
заведующий кафедрой теории и методики физической
культуры, спорта и туризма
ФГБОУ «Марийский государственный университет»
РФ

КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА УТОМЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Выполнен метрологический анализ методик, используемых для определения утомления человека. Предложен и апробирован способ оценки, основанный на предъявлении парных световых импульсов и измерении порогового межимпульсного интервала, при котором импульсы в паре сливаются в один.

Ключевые слова: утомление, оценка, парные световые импульсы, пороговый интервал.

QUANTITATIVE EVALUATION OF HUMAN FATIGUE Polevshchikov Mikhail Mikhailovich, Ph.D., Professor, Dean of the Faculty of Physical culture, Sports and Tourism, Mari State University Dorogova Julia Alexandrovna, Ph.D., Associate Professor, Head. Department of Theory and Methods of Physical Culture, Grade and Tourism, FSBEI Mari State University

Annotation. A metrological analysis of the methods used to determine human fatigue is performed. An estimation method based on the presentation of paired light pulses and the measurement of the threshold inter-pulse interval at which the pulses in a pair merge into one is proposed and tested.

Key words: fatigue, assessment, paired light pulses, threshold interval.

Введение. При занятиях физической культурой и спортом актуальна проблема адекватности дозировки физической нагрузки, обеспечивающей формирование и развитие состояния тренированности. В процессе выполнения физических упражнений появляющееся утомление нарастает постепенно, поэтому момент прекращения работы в каждом конкретном случае должен определяться индивидуально. Высокий уровень травматизма и патологии сердечно-сосудистой системы у спортсменов говорит о том, что диагностика утомления не достигла совершенства.

Для диагностики утомления при мышечной деятельности используются самые различные методики. Большинство используемых методик не обеспечивает получения точной количественной информации об уровне утомления и его изменениях под воздействием применяемых средств и методов тренировки. К таким относятся методики, основанные на определении сдвигов физиологических или биохимических показателей, происходящих в организме.

Наряду с определением сдвигов физиологических или биохимических показателей для диагностики утомления используются электрофизиологические методы. Так для определения утомления человека регистрируется электрическое сопротивление кожи обеих рук, измеряется амплитуда потенциала электрического сопротивления кожи и вычисляется коэффициент сопротивления по формуле:

$$K_{ac} = 2(v_1 - v_2) / (v_1 + v_2),$$

где v_1 – амплитуда потенциала электрического сопротивления кожи на правой руке, v_2 – амплитуда потенциала электрического сопротивления кожи на левой руке. При K_{ac} менее минус 0,2 определяется состояние утомления [1].

Однако при выполнении физических упражнений сложно обеспечить постоянный контакт электродов с кожей, что затрудняет достоверное измерение электрического сопротивления кожи.

В регуляторных процессах, происходящих в организме человека, доминирующая роль принадлежит центральной нервной системе, поэтому при оценке состояния человека рекомендуется оценивать состояние самой центральной нервной системы [8, 123-133]. С этой целью используются как электрофизиологические, так и психофизиологические методы.

В качестве психофизиологических параметров, характеризующих состояние центральной нервной системы, используются психофизиологические параметры состояния зрительного анализатора, так как эффективность его функционирования зависит, прежде всего, от уровня функционирования центральной нервной системы.

Одним из таких психофизиологических параметров является критическая частота слияния световых мельканий. Степень утомления человека определяется путем измерения критической частоты слияния световых мельканий, воспринимаемых поочередно правым и левым глазом, при этом при разности получаемых величин менее 15% делается вывод о наличии утомления [2].

Используют для диагностики утомления световые мельканий разных цветов, например, красного и зеленого, которые последовательно предъявляют для одного глаза. Измеряется критическая частота слияния световых мельканий для каждого цвета, вычисляется разность полученных значений и при разнице меньше 0,3 Гц диагностируется наличие утомления [3].

Однако измерения критической частоты слияния световых мельканий выполняются с низкой точностью, что обусловлено отсутствием четкого перехода от видимости световых мельканий к ощущению их слияния.

Целью работы является разработка психофизиологического способа определения утомления человека, позволяющего повысить достоверность его диагностики.

Методы и организация исследования.

Разработан и апробирован способ определения степени утомления человека, основанный на определении времени возбуждения, характеризующего скорость возбудительных процессов в центральной нервной системе [11]. Способ использует известный в психофизиологических исследованиях метод парных импульсов и позволяет повысить достоверность оценки утомления [12].

Этот результат достигается тем, что испытуемому с помощью велоэргометра задается постоянная нагрузка, равная 100-120% должного максимального потребления кислорода, и предъявляется последовательность парных световых импульсов длительностью 200 мс, разделенных межимпульсным интервалом, равным 70 мс, повторяющихся через постоянный временной интервал 1 с, как показано на рис. 1.

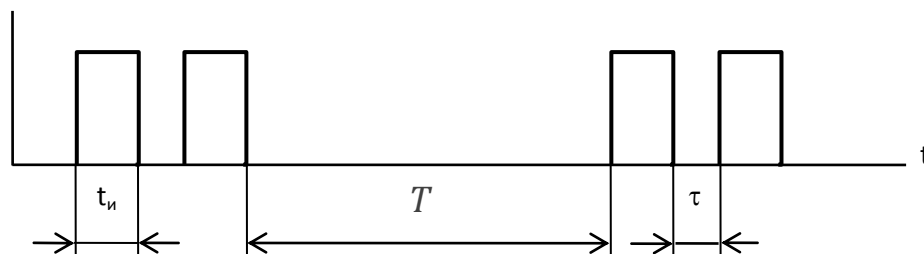


Рисунок 1. Временная диаграмма последовательности парных световых импульсов, предъявляемых испытуемому в процессе тестирования.

$t_{и}$ – длительность светового импульса; τ – длительность межимпульсного интервала; T – длительность временного интервала повторения парных световых импульсов.

В процессе тестирования периодически методом последовательного приближения, как показано на рис. 2, определяется пороговый межимпульсный интервал, при котором два импульса в паре сливаются в один, и строится график динамики порогового межимпульсного интервала в координатах «значение порогового межимпульсного интервала – время тестирования». Наступление утомления человека определяется по времени резкого уменьшения значений порогового межимпульсного интервала.

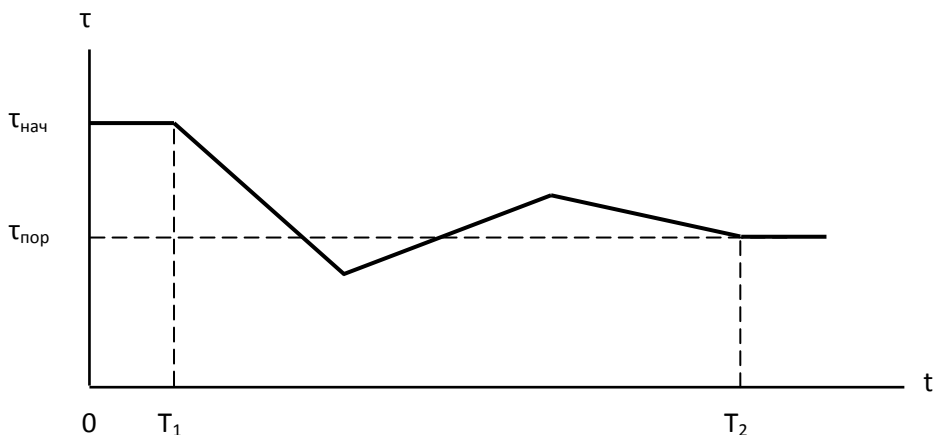


Рисунок. 2. Временная диаграмма изменения длительности межимпульсного интервала при определении его порогового значения.

$\tau_{нач}$ – начальная длительность межимпульсного интервала; T_1 – начало изменения длительности межимпульсного интервала; $\tau_{пор}$ – пороговая длительность межимпульсного интервала, зафиксированная в момент времени T_2 .

Во время тестирования врачом выполнялся постоянный контроль состояния испытуемого по его внешнему виду, частоте сердечных сокращений и артериальному давлению, изменения которых служили врачу основанием для прекращения тестирования. Определение порогового межимпульсного интервала выполнялось в начале тестирования и через каждые 2 минуты педалирования.

Исследование выполнено на группах (контрольной и экспериментальной) спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта: бегуны на длинные дистанции и лыжники-гонщики ($n=16$). Квалификация испытуемых – I разряд и кандидаты в мастера спорта. Для определения динамики развития тренированности в ходе учебно-тренировочного процесса через каждые две недели тестирование повторялось с нагрузкой, соответствующей тренировочной. По результатам тестирования интенсивность и длительность нагрузки корректировались.

Результаты и их обсуждение.

В качестве примера приведем данные тестирования испытуемого З., 20 лет, кандидата в мастера спорта по лыжным гонкам, выполненного в начале исследования. Данные значений порогового межимпульсного интервала в процессе тестирования представлены в таблице, график динамики значений порогового межимпульсного интервала – на рис. 3.

По горизонтальной оси – время тестирования, мин; по вертикальной оси – значение порогового межимпульсного интервала, мс.

Анализ графика порогового межимпульсного интервала в процессе тестирования позволяет определить наступление острого утомления испытуемого по времени резкого уменьшения значений порогового межимпульсного интервала, равное 42 минутам. В это

время необходимо закончить тестирование, иначе дальнейшая нагрузка приведет к переутомлению.

Таблица 1

Значения порогового межимпульсного интервала в процессе тестирования.

Время тестирования, мин	0	2	4	6	8	10
Значение порогового меж-импульсного интервала, мс	8,1	7,6	7,2	7,0	6,9	6,9
Время тестирования, мин	12	14	16	18	20	22
Значение порогового меж-импульсного интервала, мс	6,9	6,8	6,8	6,9	6,9	6,9
Время тестирования, мин	24	26	28	30	32	34
Значение порогового меж-импульсного интервала, мс	6,9	6,9	7,0	7,2	7,2	7,3
Время тестирования, мин	36	38	40	42	44	-
Значение порогового меж-импульсного интервала, мс	7,4	7,3	7,2	6,8	5,9	-

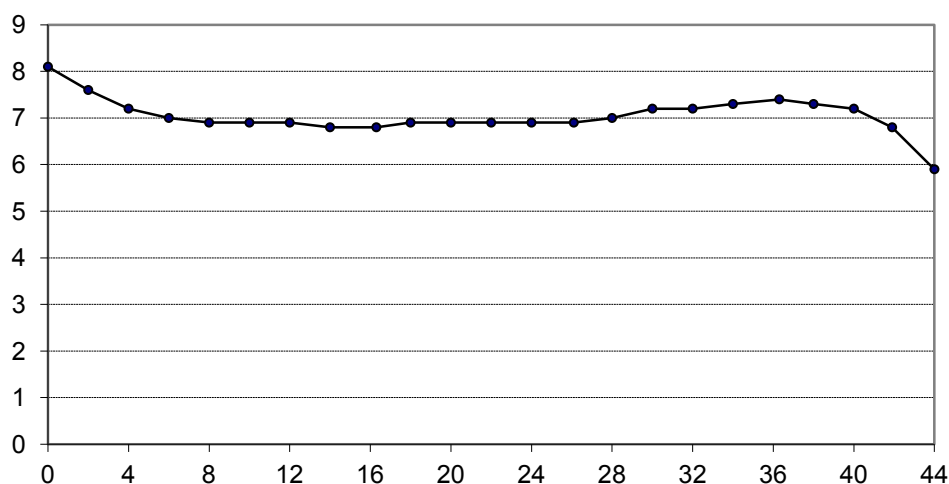


Рисунок 3. График динамики порогового межимпульсного интервала при тестировании.

При диагностике утомления методом критической частоты световых мельканий необходимо учитывать, что КЧСМ является многофакторным индикатором психофизиологического состояния, отражающего текущий уровень активации ЦНС. Уменьшение значения КЧСМ свидетельствует о развитии утомления, повышение – о наличии возбуждения или стресса, поэтому адекватная оценка и интерпретация КЧСМ требует учета многих факторов [17, 426–432.].

В то же время изменения величины КЧСМ в ответ на внешние воздействия, в том числе на физические нагрузки, как правило, невелики по абсолютной величине и составляют диапазон порядка 1-3 Гц [4, 147-150; 5, 102-]. При этом экспериментальные исследования по определению оценки точности измерения КЧСМ показали, что переход от видимости световых мельканий к их слиянию размыт и составляет зону неопределенности в среднем равную 1 Гц, что обуславливает малую точность метода КЧСМ [14, 19-22.].

Кроме того, значения КЧСМ у одного и того же испытуемого при повторных тестах, выполненных через 1-2 суток, при одной и той же нагрузке, статистически достоверно отличаются, что свидетельствует о нестабильности и малой воспроизводимости результатов измерения КЧСМ.

Предложенный способ определения степени утомления человека методом парных импульсов путем определения порогового межимпульсного интервала позволяет повысить достоверность диагностики утомления, так как точность оценки порогового межимпульсного интервала выше точности оценки КЧСМ [13, 236-237].

При предъявлении испытуемому последовательности парных световых импульсов длительностью t_n , разделенных межимпульсным интервалом $\tau > \tau_{\text{пор}}$, off-система зрительного анализатора после окончания первого импульса возбуждается и формирует сигнал, свидетельствующий о его окончании, поэтому у испытуемого возникает субъективное ощущение раздельности двух световых импульсов.

При уменьшении длительности межимпульсного интервала τ между двумя световыми импульсами восприятие зрительных импульсов затрудняется из-за влияния обратной маскировки, заключающейся в ухудшении восприятия первого по времени импульса вследствие предъявления второго импульса в непосредственной пространственно-временной близости с первым, а также прямой маскировки, при которой первый импульс влияет на качество восприятия второго [7]. Поэтому при уменьшении длительности межимпульсного интервала τ между двумя световыми импульсами до значения $\tau = \tau_{\text{пор}}$ off-система зрительного анализатора после окончания первого импульса не успевает возбуждаться и сформировать сигнал, свидетельствующий о его окончании, и у испытуемого возникает ощущение субъективного слияния двух световых импульсов в паре в один.

Во время ответов на световые стимулы появляется вначале рецептивное поле (РП) нейрона небольшого размера. Затем регистрируемое РП расширяется, после чего ослабляется, фрагментируется и исчезает. Статистическая оценка показала, что исчезновение регистрируемого РП нейрона приходится на период от 100 до 200 мс после появления светового стимула [9]. После исчезновения РП нейронные структуры приходят в исходное состояние и становятся готовыми к восприятию нового стимула [10], поэтому длительность световых импульсов принята равной 200 мс.

Так как формирование зоны возбуждения РП заканчивается через 60-70 мс после предъявления светового стимула [8], длительность межимпульсного интервала принята равной 70 мс. При такой длительности межимпульсного интервала off-система зрительного анализатора после окончания первого светового импульса возбуждается и формирует сигнал, свидетельствующий о его прекращении.

При межстимульном интервале, равном 500 мс, эффекты маскировки отсутствуют или слабо выражены [16]. Для устранения эффекта маскировки между парами световых импульсов парные световые импульсы повторяются через постоянный временной интервал 1 с.

Изменения в организме, обусловленные развитием утомления, заключаются в дискоординации процессов в органах и системах организма, увеличении физиологической стоимости работы [15]. Состояние центральной нервной системы, осуществляющей регуляцию процессов, происходящих в организме человека, меняется. Центральная нервная система переходит в состояние напряженности, о чем свидетельствует резкое уменьшение порогового межимпульсного интервала между двумя импульсами в паре.

В конце тренировочного цикла за неделю до соревнований проведено заключительное тестирование контрольной и экспериментальной групп спортсменов. Анализ результатов тестирования показал, что если до начала учебно-тренировочного процесса различия работоспособности до наступления переутомления между контрольной и экспериментальной группой были статистически недостоверны, то тренировки в экспериментальной группе с индивидуально устанавливаемой и корректируемой нагрузкой привели к большему росту тренированности, что подтвердилось результатами выступлений на соревнованиях.

Заключение.

В результате экспериментальной работы доказана возможность достоверного определения степени утомления человека путем измерения порогового межимпульсного интервала. Установлено, что динамика порогового межимпульсного интервала отображает изменения тренированности в ходе тренировочного процесса, а резкое уменьшение значений порогового межимпульсного интервала свидетельствует о наступлении утомления.

Список использованных источников

1. Авторское свидетельство 1531991 СССР, А 61 В 5/16. Способ определения утомления человека и устройство для его осуществления / М.А. Шевандин, О.И. Грибков, Г.В. Таратынова, И.М. Подклетнова (СССР).
2. Авторское свидетельство 1179989 СССР, А 61 В 5/16. Способ определения утомления человека / И.А. Казановская, З.Ф. Кенга (СССР).
3. Авторское свидетельство 1436991 СССР, А 61 В 5/16. Способ определения степени утомления человека / Ф.Г. Алекперов, А.Д. Вдовиченко, Г.С. Гроссу, А.С. Парсаданян (СССР).
4. Жужгин С.М., Семешина Т.М. Лабильность зрительного анализатора как показатель функционального состояния человека // Физиология человека. – 1991. – Т. 17. - № 6. – С. 147-150.
5. Кадиров М.Х. Проявление общих свойств нервной системы в трудовой деятельности оператора пепторации // Физиология человека. – 1989. – Т. 15. – № 5. – С. 102-107.
6. Кравков С.В. Глаз и его работа. Психофизиология зрения, гигиена освещения. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. –Л.: Изд-во АН СССР, 1950. – 531 с.
7. Кропотов Ю.Д., Пономарев В. А. Реакция нейронов и вызванные потенциалы в подкорковых структурах мозга при зрительном опознании. Сообщение IV. Эффект маскировки зрительных стимулов // Физиология человека. – 1987. – Т. 13, № 4. – С. 561-566.
8. Маслов Н.Б., Блощинский И.А., Максименко В.Н. Нейрофизиологическая картина генеза утомления, хронического утомления и переутомления человека–оператора // Физиология человека. – 2003. – Т. 29, № 5. – С. 123–133.
9. Шевелев И.А. Временная переработка сигналов в зрительной коре // Физиология человека. – 1997. – Т. 23, № 2. – С. 68-79.
10. Подвигин Н.Ф. Динамические свойства нейронных структур зрительной системы. Л.: Наука, 1979. - 158 с.
11. Патент 2231293 РФ, МПК А 61 В 5/16. Способ определения времени возбуждения зрительного анализатора человека / В.В. Роженцов, М.Т. Алиев (РФ). – Оpubл. 27.06.2004.
12. 11. Патент 2 491 015 РФ, МПК А61В 3/00(2006.01). Способ определения утомления человека / Ю.А. Минаков, М.М. Полевщиков, В.В. Роженцов, В.Е. Афоншин (РФ). – Оpubл. 27.08.2013.
13. Петухов И.В., Роженцов В.В., Алиев М.Т. Исследование точности оценок временных характеристик зрительного восприятия // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. – 2007. – Т. 144, № 8. – С. 236-237.
14. Роженцов В.В., Лежнина Т.А. Исследование дифференциальной чувствительности зрения к частоте световых мельканий // Вестник Казанского государственного технического университета им. А.Н. Туполева. – 2004. – № 1 (33). – С. 19-22.
15. Смирнов К.М. Напряженность труда // Успехи физиологических наук. – 1984. – Т. 15, № 1. – С. 76-99.
16. Тароян Н.А., Мямлин В.В., Генкина О.А. Межполушарные функциональные отношения в процессе решения человеком зрительно-пространственной задачи // Физиология человека. – 1992. – Т. 18, № 2. – С. 5-14.
17. Wiemeyer J. Flimmervershmelzungsfrequenz. Ein multifakto-rieller psychophysischer Indikator im Sport // ZPA: Z. Prakt. Augenheilk. und Augenarzt. Fortbild. – 2001. – В. 22, № 11. – S. 426–432.

УДК 796.331

Реутов Сергей Сергеевич
магистрант кафедры физической культуры
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,
Бочкарёва Татьяна Игоревна
кандидат биологических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,
г. Севастополь, РФ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ РАДИКУЛИТА У ЛЕТНОГО СОСТАВА

Аннотация. В статье рассматривается использование гимнастических упражнений из восточных оздоровительных систем с целью профилактики радикулита на почве остеохондроза у летного состава.

Ключевые слова: гимнастические элементы восточных оздоровительных систем, радикулит, функциональное состояние мышц туловища.

Reutov S.S., Bochkareva T.I. use of elements of oriental health – improving systems for prevention of radiculitis in flight personnel.

Abstract. The article discusses the use of gymnastic exercises from oriental health systems in order to prevent radiculitis on the basis of osteochondritis in flight personnel.

Keywords: gymnastic elements of oriental health systems, radiculitis, functional state of body muscles.

Специфика работы пилотов Вооруженных Сил оказывает действие на протекание, как хронических, так и вновь приобретенных заболеваний у пилотов. Согласно статистическим данным, до 84% лётного состава списывают с военной службы по медицинским противопоказаниям в возрасте 41 – 50 лет. За последние 10 лет наиболее частой причиной этому являются дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника.

Рост выше названной патологии является результатом воздействия неблагоприятных факторов профессиональной деятельности пилота на функциональное и морфологическое состояние позвоночника, таких как пилотажные и ударные перегрузки, вибрации, статодинамические нагрузки и гиподинамия, связанные с длительным пребыванием в положении сидя в креслах вертолётов. Проведение огромного количества времени в положении сидя влечет за собой расслабление мышц, фиксируя позвоночник в вертикальном положении, и увеличению нагрузки на костно-связочный аппарат позвоночника, возникновению болевых синдромов в области спины.

В связи с интенсивным развитием новых методов восстановительного лечения и реабилитации, направленных на повышение профессионального долголетия пилотов с сохранением их социальной активности и реализации безопасности, как учебно – тренировочных, так и боевых вылетов, возникает необходимость совершенствования профилактических и реабилитационных мероприятий при ранних проявлениях радикулита у летного состава.

Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что применение реабилитационных комплексов физических упражнений и восстановительных мероприятий на этапе реабилитации летного состава Вооруженных Сил будет способствовать

профилактике клинических проявлений радикулита, повышению психофизиологической адаптации пилота к ежедневным нагрузкам и переутомлениям. Сформированная методика будет оказывать целенаправленное воздействие не только на мышечно-связочный аппарат позвоночника, но и на состояние организма пилотов в целом с получением положительных мотиваций к выполнению профессиональной деятельности на фоне повышения показателей здоровья.

Цель исследования заключается в разработке и определении эффективности экспериментальной методики с использованием гимнастических упражнений из восточных оздоровительных систем с целью профилактики радикулита на почве остеохондроза у летного состава.

Исследования проводились в мае – августе 2020 года на базе ФГБУ «1472 военноморской клинический госпиталь» Министерства обороны Российской Федерации.

В процессе научного исследования были сформированы 2 группы испытуемых контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой с клинически подтвержденным диагнозом пояснично-крестцовый остеохондроз.

В контрольной группе применялись стандартный комплекс реабилитации: лечебная физкультура, массаж. Экспериментальная методика включала массаж и комплекс гимнастических упражнений на основе восточных систем оздоровления для профилактики и реабилитации летного состава военной авиации с радикулитом. Методика состояла из трех комплексов упражнений, в которые включали следующие элементы: упражнения на расслабление (в начале и в конце занятия); дыхательные упражнения (цигун) [2]; упражнения для мелких и средних мышечных групп и суставов (хатха-йога, функциональная гимнастика; дыхательные упражнения в статическом режиме (хатха-йога); сложные координационные упражнения в динамическом режиме (сэйтэй, каратэ); силовые упражнения в изометрическом и изотоническом режиме (функциональная гимнастика, сэйтэй, хатха-йога) [3]; скоростно-силовые упражнения в динамическом режиме (каратэ). Каждое занятие включало три последовательно выполняемых комплекса: первый направлен на формирование оптимального статического стереотипа; второй – на закрепление статического стереотипа, улучшение рефлекторных связей и функционирования всех органов и систем организма; третий – на формирование оптимального двигательного стереотипа.

В оценке влияния экспериментальной методики большое значение имели показатели силовой выносливости мышц туловища испытуемых. На начало эксперимента показатели силовой выносливости мышц спины, живота, правой и левой половины туловища у некоторых испытуемых контрольной и экспериментальной групп находились ниже физиологической нормы. Результаты тестирования силовой выносливости мышц после курса экспериментальной методики реабилитации свидетельствуют об увеличении показателей во всех тестах. Время выполнения контрольного упражнения в обеих группах увеличилось. Статистически достоверные изменения наблюдаются по показателям выносливости мышц брюшного пресса и мышц спины. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Функциональное состояние мышц туловища испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Показатели		Экспериментальная группа, n = 10	Контрольная группа, n = 10
Силовая выносливость мышц брюшного пресса (с)	До	42,54±14,8	41,5±15,6
	После	47,2±11,0*	46,8±10,9*
Силовая выносливость мышц спины(с)	До	38,1±7,9	37,6±11,7
	После	40,2±11,2*	39,5±5,9

Продолжение таблицы 1

Силовая выносливость мышц правой половины туловища(с)	До	21,0±3,8	21,3±4,0
	После	23,4±5,2	23,4±5,7
Силовая выносливость мышц левой половины туловища(с)	До	19,6±5,8	18,2±9,7
	После	21,1±1,6	20±7,1

Примечание: * - различия статистически значимы при $p < 0,05$.

Процесс, который развивается при радикулите, изменяет биомеханику позвоночника и уменьшает его функциональные возможности. Подвижность позвоночника из-за боли нарушается, как правило, в различных плоскостях, но чаще страдают сгибание и разгибание. Важным показателем физического состояния лиц летного состава с радикулитами является оценка функции позвоночного столба. Подвижность позвоночника исследовали по методике Петелина С.М. (1961) [4]. В ходе исследования было выявлено снижение подвижности позвоночника у пилотов контрольной и экспериментальной групп: самые низкие показатели получены при боковом наклоне и наклоне вперед.

Таблица 2.

Показатели подвижности позвоночника у испытуемых

Показатели		Экспериментальная группа, n = 15	Контрольная группа, n = 15
Наклоны вправо (см)	До	42,7±7,5	39,6±6,6
	После	39,5±6,8*	38,4±5,2
Наклоны влево (см)	До	42,7±6,7	41,3±4,5
	После	39,8±5,3*	41,2±5,4
Наклоны вперед (см)	До	34,5±8,7	35,2±8,9
	После	29,8±7,3*	30,2±7,2*

Примечание: * - различия статистически значимы при $p < 0,05$.

После курса реабилитации был получен прирост всех показателей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Динамика показателей экспериментальной группы была статистически достоверной. Результаты исследования показали эффективность изученной методики: улучшилось морфофункциональное состояние мышц туловища и позвоночника на фоне отсутствия болевого синдрома. Таким образом, она может быть использована для профилактики радикулита у летного состава.

Список использованных источников

1. Горбачев О.Ю., Высоцкий А.Е., Фирсов К.В. Опыт использования гимнастики Цигун для реабилитации летного состава в условиях госпиталя // Актуальные проблемы медицинской реабилитации: Сборник научных трудов / Под ред. В.Н. Иванова, Ю.С. Головы, А.М. Щеголькова. – Т.3. – М.: изд.-во 6 ЦВКГ МО РФ, 1998. – с.143-144.
2. Высоцкий А. Е. Обоснование и разработка программы специальной физической тренировки в системе реабилитации летного состава с различными формами дорсопатий [Текст]: автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / А. Е. Высоцкий. – М., 2009. – 6-11 с. – Защищена в ГОУ ВПО «Российский государственный медицинский университет».
3. Высоцкий А.Е. Обоснование комплекса гимнастических упражнений из восточных систем оздоровления для больных остеохондрозом // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов: Материалы пятой международной научной конференции студентов и молодых ученых. – М., 2006, № 2. – с. 11.

4. Кудря О.Н., Панченкова Т.А. Экспериментальное обоснование методики оздоровительной гимнастики для лиц, страдающих пояснично – крестцовым остеохондрозом //Журнал наука и спорт: современные тенденции. – М., 2018, №3. – с 10-15.

УДК 796.01:612.63

Самойлюк Татьяна Анатольевна,
ст. преподаватель кафедры физической культуры,
Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина, г. Брест, РБ

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ НОРМ ГФОК РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Аннотация. В статье представлены количественные и качественные показатели физической подготовленности студентов первого курса УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина» в соответствии с нормативными требованиями государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Ключевые слова: физическая подготовленность; студенческая молодежь; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Samoylyuk T. A. Features of physical preparedness of students youth to delivery of standards of HFCS of the Republic of Belarus, «Brest State A.S. Pushkin University», Republic of Belarus

Abstract. The article presents quantitative and qualitative indicators of physical fitness of first-year students of the public educational institution “Brest State A.S. Pushkin University” in accordance with the regulatory requirements of the state sports and fitness complex of the Republic of Belarus.

Keywords. Physical fitness, student youth, the State sports complex of the Republic of Belarus.

Введение. В мире сегодня происходят такие события, о которых еще несколько месяцев назад невозможно было подумать. Человечество вступило в новые условия жизни и люди всего мира переживают сейчас сильнейший стресс, что в дальнейшем может повлечь за собой рост различных заболеваний.

В этой связи сохранение и укрепление здоровья человека в современном мире становится одной из важнейших задач. Следует отметить, что с развитием различных инновационных технологий уменьшилась двигательная активность человека, что повлияло на состояние его здоровья и физическую подготовленность – тенденция ухудшения физических показателей человека. К сожалению, все эти негативные изменения в большей степени проявляются в молодежной среде, в частности у студентов учреждений высшего образования.

Проведенные в последние годы исследования свидетельствуют о низком уровне физической подготовленности и двигательной активности студенческой молодежи [1, 2, 3].

Известно, что основой оценки уровня физической подготовленности студентов в нашей стране являются нормативные требования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Основная часть. Цель исследования – определение уровня физической подготовленности студентов и студенток и выявление у них возможностей выполнения нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [4].

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

Для определения уровня показателей физической подготовленности и оценки полученных результатов на основании применения нормативных требований Комплекса были выполнены студентами и студентками следующие тесты: «прыжок в длину с места»; «наклон вперед из исходного положения сидя на полу»; «челночный бег 4×9 м»; «поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине за 1 мин»; «бег 30 м»; «сгибание и разгибание рук (студенты), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (студентки) из исходного положения в упоре лежа»; «подтягивание из виса на высокой перекладине (студенты)»; «бег 1500 м (студентки), бег 3000 м (студенты)».

Тестирование проводилось в соответствии с методическими рекомендациями по внедрению ГФОК РБ в стандартных условиях, после разминки. В 2019/2020 учебном году было протестировано 200 студентов и студенток первого курса УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина» (математический и исторический факультеты). Объём выборки составил 100 студентов и 100 студенток. На момент тестирования (в начале первого семестра) испытуемым было 17–18 лет и по состоянию здоровья все они были отнесены к основной медицинской группе.

Полученные результаты в исследовании показали проблемные стороны в развитии основных физических качеств у студенческой молодежи.

Так, показатели развития скоростных способностей студентов и студенток в тестовом упражнении «бег 30 м» позволили констатировать, что только 15,9 % студентов и 13,2 % студенток преодолели нормативный рубеж Комплекса (рисунок 1).

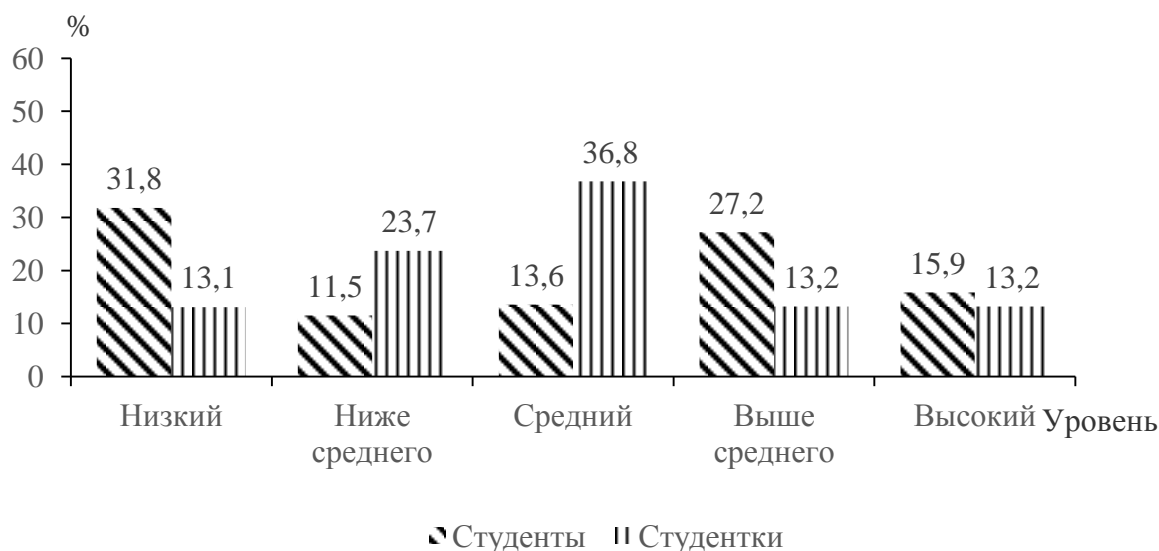


Рисунок 1 – Показатели скоростных способностей студентов и студенток (контрольный тест «бег 30 м»)

Анализ показателей развития скоростно-силовых способностей студентов и студенток свидетельствует, что нормативные требования Комплекса в тестовом упражнении «прыжок в длину с места» сдали 4,5% студентов и 3,9 % студенток (рисунок 2).

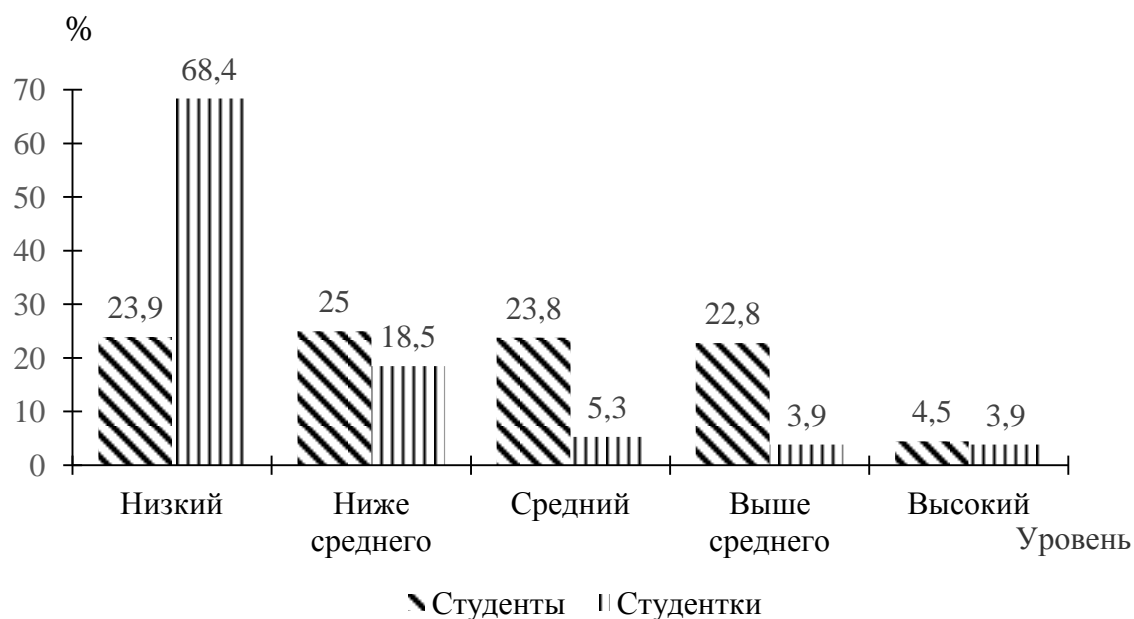


Рисунок 2 - Показатели скоростно-силовых способностей студентов и студенток (контрольный тест «прыжок в длину с места»)

Результаты тестирования в контрольном тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» студенты (рисунок 3) свидетельствуют о не высоком уровне развития скоростно-силовых способностей и в таком контрольном тесте, как «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) и упоре на гимнастической скамейке (девушки)». Из всех первокурсников только 6,8 % студентов и 10,6 % студенток выполнили нормативные требования ГФОК.

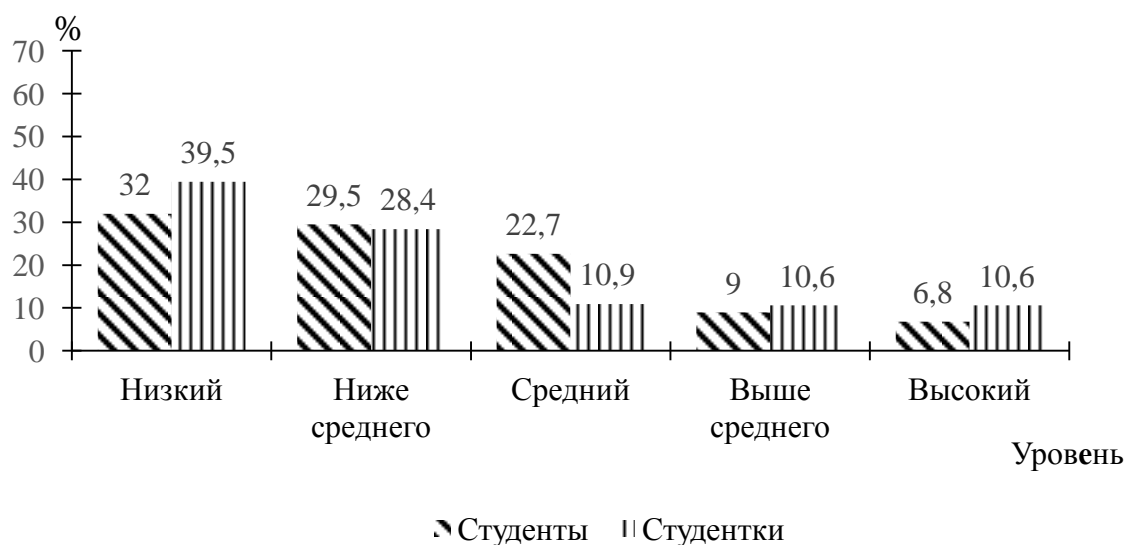


Рисунок 3 – Показатели скоростно-силовых способностей студентов и студенток (контрольный тест «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (студенты) и на гимнастической скамейке (студентки)»)

Результаты следующего контрольного норматива «поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин» представлены на рисунке 4. Так, 2,2 % студентов и 2,6 % студенток сдали нормативные требования Комплекса.

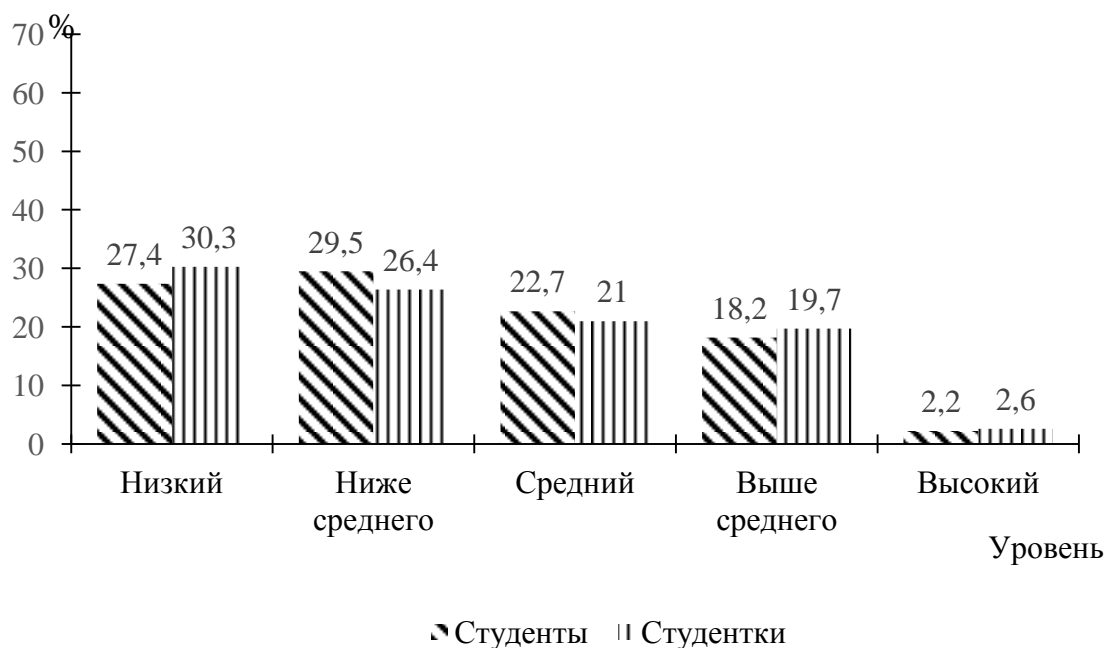


Рисунок 4. Показатели силовых способностей студентов и студенток (контрольный тест «поднимание туловища из исходного положения лежа на спине»)

Оценка показателей контрольного упражнения «подтягивание на высокой перекладине» у студентов позволяет говорить о том, что незначительном количестве выполнивших – 4,5 % студентов (рисунок 5).

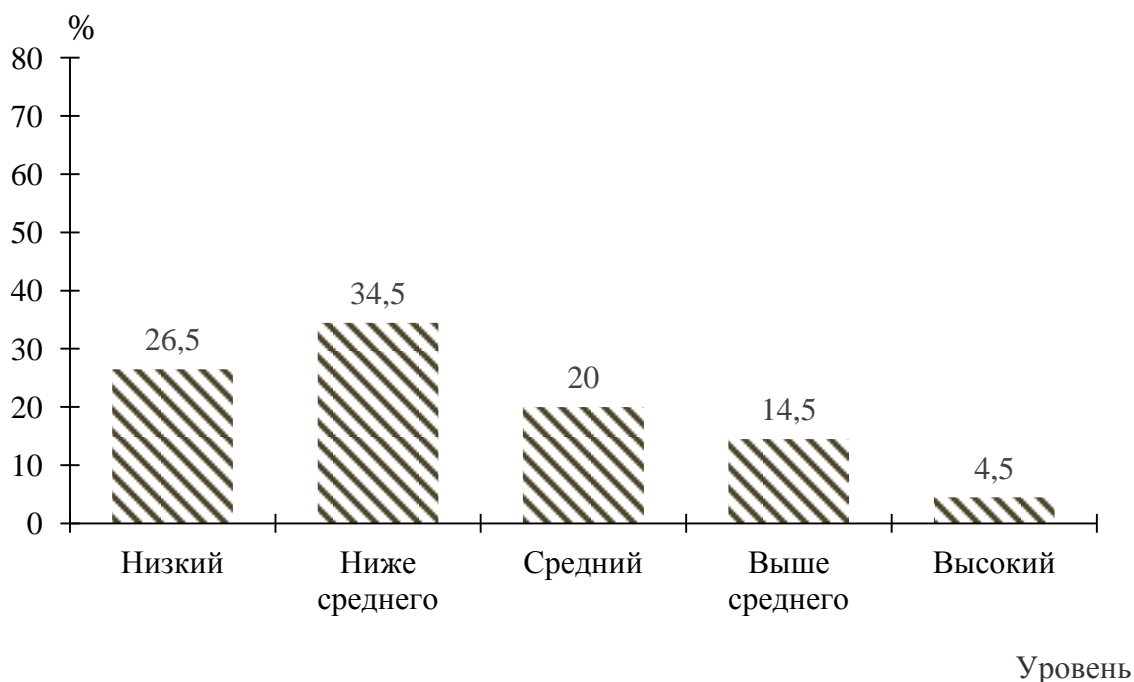


Рисунок 5. Показатели скоростно-силовых способностей студентов (контрольный тест «подтягивание из виса на высокой перекладине»)

Уровень развития координационных способностей у первокурсников при сдаче нормативных требований «челночный бег 4×9 м» показал более высокое процентное улучшение сдачи норм Комплекса – 18,2% студентов по сравнению с показателями сдачи норм студентками – 7,9 % (рисунок 6).

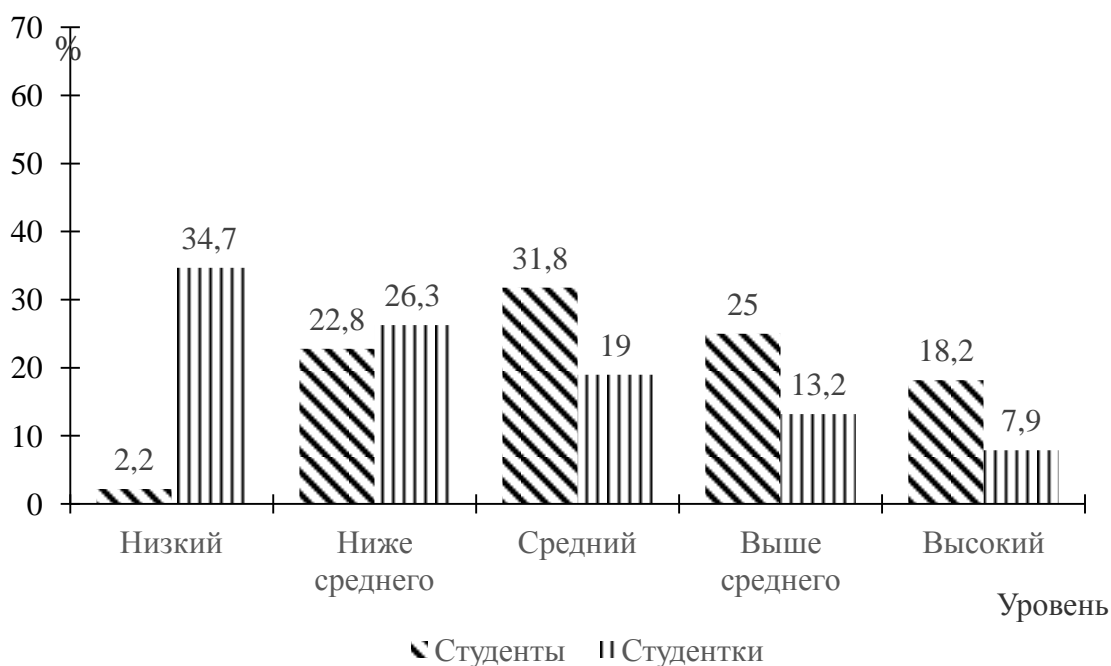


Рисунок 6. Показатели координационных способностей студентов и студенток (контрольный тест «челночный бег 4×9 м»)

Анализ показателей развития гибкости у студентов и студенток первого курса показал, что выполнение теста «наклона вперед из исходного положения сидя» не позволило ни одному студенту сдать нормативные требования Комплекса. Так, у студенток показатели сдачи нормативных требований в данном контрольном тесте достигли 23,7 % (рисунок 7).

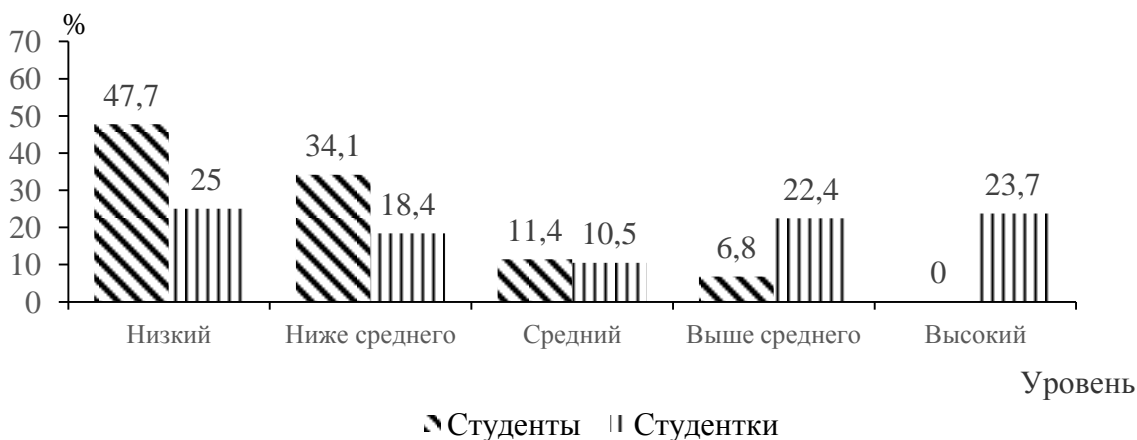


Рисунок 7. Показатели гибкости студентов и студенток (контрольный тест «наклон вперед исходного положения сидя»)

Для определения развития выносливости студенты выполняли тестовое упражнение «бег 3000 м», а студентки «бег 1500 м».

Показатели общей выносливости студентов и студенток первого курса позволяют констатировать низкий уровень и неготовность к сдаче нормативных требований Комплекса (рисунок 8, 9).

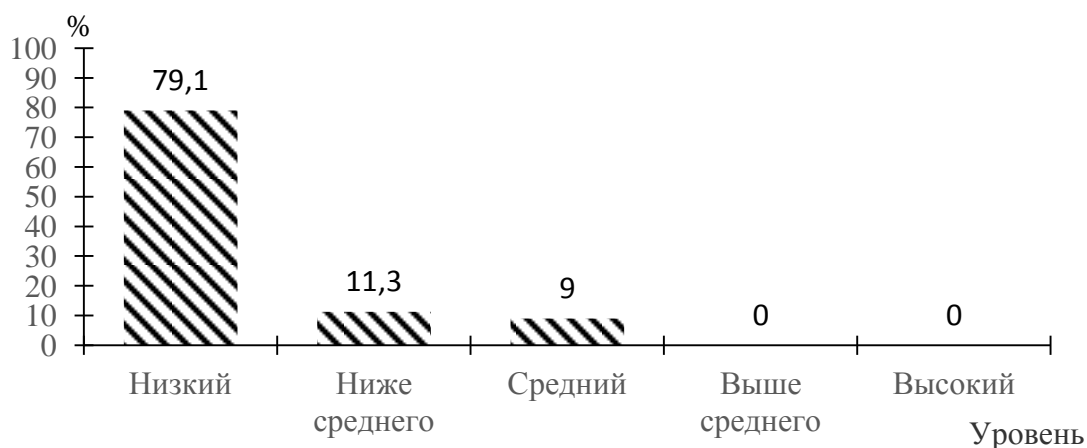


Рисунок 8. Показатели общей выносливости студентов (контрольный тест «бег 3000 м»)

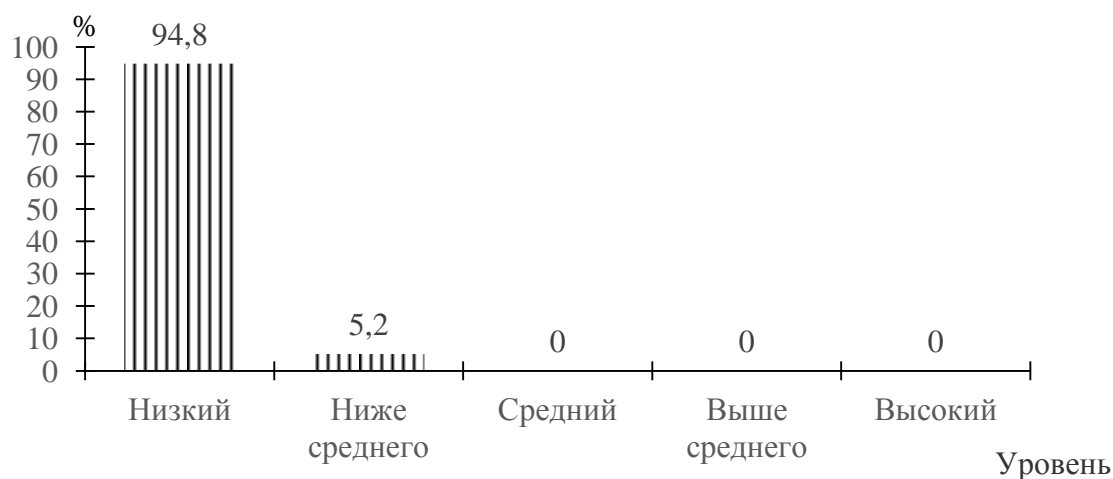


Рисунок 9. Показатели общей выносливости студенток (контрольный тест «бег 1500 м»)

Заключение. Исходя из результатов исследования, можно полагать, что физическая подготовленность студентов и студенток в большинстве своем находится на низком уровне, что не позволяет сдать нормативы Комплекса.

На наш взгляд, разработанные требования к сдаче нормативов Комплекса требуют определенной корректировки, что подтверждают результаты исследования. Необходимо не забывать и тот факт, что показатели физической подготовленности студентов – это не столько констатация полученных результатов, а это уровень здоровья студентов, их работоспособность, а значит и успешность в жизнедеятельности, в том числе профессиональной.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.
2. Будаев, М. Л. Динамика физической подготовленности студентов Белорусско–Российского университета занимающихся армреслинг / М. Л. Будаев, Д. Н. Самуйлов, В. С. Попроцкий // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1–2 нояб.

2018 г. ; Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (гл.ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. С. 77–80.

3. Самуйлов, Д. Н. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов основного отделения, поступивших в ГУВПО Белорусско-Российский университет в 2006 г. / Д. Н. Самуйлов // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. ст.; редкол. : БГУ, 2012. – Вып. 2. – С. 223–228.

4. Ворон, П.Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса республики Беларусь в практику работы организаций: методические рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач. – Минск: республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

УДК: 796

Свяжина Надежда Вячеславовна,
магистрант кафедры физической культуры;
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
имени В.И. Вернадского»,
г. Севастополь, РФ

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН 35-40 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Аннотация. Проблема сохранения здоровья женщин в современном мире остается актуальной и является предметом исследования медико-биологических, психологических и других наук. По мнению ряда специалистов, одним из инновационных средств физического воспитания взрослого населения является система фитнеса. Методологической основой физической подготовки женщин 35-40 лет средствами фитнеса является системный подход. С позиций системного подхода в качестве главного инструмента управления сложными системами рассматривается моделирование – особый и весьма универсальный метод научного познания, предполагающий изучение объекта (оригинала) путем создания и исследования его копии (модели), замещающей оригинал с определенных сторон, интересующих познание.

Ключевые слова: модельные характеристики, физическая подготовка, фитнес.

"MODEL CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF WOMEN 35-40 YEARS OLD ENGAGED IN FITNESS".

Annotation. The problem of preserving women's health in the modern world remains relevant and is the subject of research in medical, biological, psychological and other Sciences. According to some experts, one of the innovative means of physical education for adults is the fitness system. The methodological basis of physical training of women 35-40 years old by means of fitness is a systematic approach. From the point of view of the system approach, modeling is considered as the main tool for managing complex systems – a special and very universal method of scientific knowledge, involving the study of an object (original) by creating and studying its copy (model), replacing the original from certain aspects of interest to knowledge.

Key words: model characteristics, physical training, fitness.

Актуальность темы. Проблема сохранения здоровья женщин в современном мире остается актуальной и является предметом исследования медико-биологических, психологических и других наук. По мнению ряда специалистов, одним из инновационных средств физического воспитания взрослого населения является система фитнеса. Значение

фитнеса, согласно выводам В.Г. Бауэр, заключается в широком охвате разных сторон жизнедеятельности и эффективности воздействия на: «...качество жизни, определяемое самочувствием, настроением, диапазоном знаний и умений, внешним видом, наличием необходимого имиджа, степенью устойчивости к заболеваниям, потенциальной возможностью долгожительства; состояние человека, которое включает показатели функциональных возможностей, физического развития, двигательного опыта, повседневной бытовой и профессиональной активности; социальную сферу деятельности личности, что может характеризоваться: повышением производительности труда, удовлетворенностью производственной деятельностью, снижением степени травматизма и расходов на медицинское обслуживание, укреплением семейных и коллективных взаимоотношений, жизненной уверенности и осознанностью самореализации».

Цель исследования – теоретическое обоснование, разработка модели управления физической подготовкой женщин 35–40 лет, занимающихся фитнесом.

Объект исследования – процесс физической подготовки женщин 35-40 лет средствами фитнеса.

Предмет исследования – применение модели занятий фитнесом в физической подготовке женщин 35-40.

Гипотеза. В основу рабочей гипотезы были положены известные в настоящее время сведения о влиянии физической нагрузки на организм занимающихся. Также известно, что позитивная мотивация к занятиям физическими упражнениями является мощным фактором, способствующим усилению заинтересованности женщин к различным видам двигательной активности и повышению уровня физической подготовленности.

В связи с этим предполагается, что предлагаемая модель физической подготовки женщин 35-40 лет станет более эффективной, если:

- выявить мотивацию женщин 35-40 лет к занятиям фитнесом.
- определить целесообразность применения средств фитнеса с целью повышения уровня физической подготовленности женщин;
- процесс физической подготовки женщин 35-40-лет будет строиться на основе применения модельных характеристик фитнеса.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть фитнес технологии, модельные характеристики фитнеса, и их влияние на женский организм;
2. Раскрыть мотивацию к занятиям физическими упражнениями женщин второго зрелого возраста;
3. Выявить проблемы физической подготовки женщин 35-40 лет
4. Разработать и экспериментально проверить эффективность модели физической подготовки женщин второго зрелого возраста на основе средств фитнеса.

Научная новизна исследования состоит в разработке и применении модели физической подготовки женщин второго зрелого возраста на основе средств фитнеса.

Методологическая основа исследования. Теоретические: анализ психолого-педагогической, специальной; научно-методической литературы по проблеме исследования; анализ программ и методик с целью определения потенциала применения фитнеса в физической подготовке женщин 35-40 лет; системный и деятельностный подходы. Эмпирические: тестирование физической подготовленности женщин; наблюдение; эксперимент. Методы математической статистики.

С позиций системного подхода в качестве главного инструмента управления сложными системами рассматривается моделирование – особый и весьма универсальный метод научного познания. Моделирование – это метод создания и исследования модели. По мнению В.М. Платонова, моделирование – процесс построения, изучения и использование

моделей для определения и уточнения характеристики оптимизации процесса спортивной подготовки [4,с.58].

Специалисты в области физического воспитания и спорта определяют под моделью материальное, процессуальное или информационно-схематическое отображение процесса. Модель может правильно отображать определяющие для исследователей определенные стороны моделей. Модельные показатели находятся в сочетании с модельными характеристиками. С помощью них определяется оценка уровня подготовленности, в нашем случае женщин 35–40 лет. Можно утверждать, что модельные показатели отражают количественную и качественную оценку определенных показателей физической подготовки женщин, а также их функционального состояния.

Процесс моделирования определяет такие понятия, как «модель», «модельные характеристики», «модельные показатели» и т.д. В энциклопедическом словаре существуют различные определения модели, но применительно к спорту можно рассматривать следующие определения:

– воспроизводящее устройство имитирует строение и действие любого другого («моделируемого») устройства в научном производстве (при испытаниях или в спорте);
– в широком смысле – любой образец (аналог) мысленный или условный: изображение, описание, схема, чертеж, график, план, карта и т. д.) какого-либо объекта, процесса или явления («оригинала данной модели), используемый в роли его "заменителя, представителя» [3,с.123].

Модель управления процессом физической подготовки функционирует в следующих условиях:

1. Выделение ведущих физических качеств в избранном виде спорта основывается на содержании соревновательной деятельности.
2. При разработке критериев оценки уровня физической подготовленности учитывается физическая подготовленность женщин.
3. Для достижения должных норм используются индивидуальные комплексы коррекции физической подготовки, разработанные тренером.
4. В качестве средства контроля, за реализацией модели, используется «Спортивный дневник», содержащий индивидуальные данные занимающейся женщины [2,с. 69].

Инновационная модель физической подготовки женщин второго зрелого возраста.

В центре нашей программы «Фитнес-модель» стоит среднестатистическая женщина 35–40 лет, со всеми ее проблемами, лишним весом, малоподвижным образом жизни. Для того, чтобы привести женщину в хорошее физическое состояние была разработана данная модель.

1. В основе «Фитнес-модели» находятся занятия фитнесом, стрейтчингом, аэробикой.
2. Эти занятия должны быть обеспечены хорошим, материально техническим обеспечением в спортивном клубе. Клуб должен быть хорошо оснащен, иметь специальный зал для занятий фитнесом, иметь необходимый инвентарь: платформы для степ–аэробики, фитболы, гантели и т.д. Клуб должен иметь современный тренажерный зал, обеспеченным современными тренажерами.

В нашей программе рекомендуется использовать современные тренажеры Kinesis One. Kinesis – это уникальный блочный мультитренажер с принципиально новым подходом к тренировкам. Обеспечивает максимально естественный тренинг без ограничения траектории движения. Тренажер позволяет выполнять около двухсот различных упражнений на все мышцы тела спортсмена. Развивает силу, выносливость и гибкость, равновесие и ловкость, акцентирует внимание на максимально естественных движениях человека, перенесенных в пространство тренировочного процесса из обычной жизни.

При занятиях фитнесом, для контроля и поддержания функционального состояния женщин должен быть организован постоянный медицинский контроль. Женщина может в

любой момент обратиться за консультацией к медицинскому работнику, который в свою очередь должен следить за давлением, ЧСС и пр.

Занятия фитнесом могут иметь разные нагрузки, наша цель подобрать для каждой женщины восстановительные программы, которые помогут ей адаптироваться к физическим нагрузкам. Для улучшения ее самочувствия, физической формы, эмоционального и психического состояния в клубе организуются совместные занятия с семьей. Один раз в месяц проводится день семьи. В этот день приглашаются все желающие поддержать женщину близкие: дети, муж, родители, друзья. Организуются команды и проводятся групповые эстафеты. Такое проведение досуга служит мощным мотиватором для женщины заниматься и достигать хорошей физической формы.

Также один раз в месяц проводятся теоретические занятия, на которых специалисты клуба делятся знаниями по нутрициологии, диетологии, косметологии. Женщинам рассказывают о здоровом, рациональном питании, а также дают советы, как поддерживать свое тело в идеальном состоянии.

Для того, чтобы женщины активно посещали тренировки, для смены деятельности предлагаются занятия в бассейне. Бассейн является хорошим местом для тренировок. Только в бассейне можно выполнять упражнения, выполнение которых весьма затруднительно в спортивном зале. Сочетание аквааэробики с занятием фитнесом дает хороший результат.

Но самое главное для достижения хорошего результата это психоэмоциональное состояние женщины. Все вышеназванные параметры тренировок должны обеспечить женщине хорошее настроение, уверенность в своих силах, стабильное психоэмоциональное состояние и рациональный образ жизни.

Рассмотрим, какие виды тренировок были положены в основу нашей модели. В системе нами использовались несколько видов тренинга, каждый из которых отличался целевой направленностью, спецификой задач и средств решения:

– Аэробный, или циклический, тренинг влияет, прежде всего, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Согласно учению Зацюрского В.М., Алешинского С.Ю., Якунина Н.А., раскрытого в работе «Биологические основы выносливости» «...данный вид тренинга обеспечивает программы тренировок на выносливость и существенно влияет на состав тела». Основными видами упражнений здесь являются бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, танцевальные упражнения, аэробика, езда на лыжах, гребля и другие подобные виды циклических действий. Для аэробного тренинга характерен 3-5-дневный режим занятий в неделю, с интенсивностью 70-65 % от максимального (при оценке по ЧСС), с широким варьированием продолжительности одного занятия (15-45 мин). При этом, использование других видов упражнений не ограничено [2,с.99].

– Анаэробный, или силовой, тренинг, согласно выводам М.В. Макитун и С.А. Мазуренко ,определяет «...силовую составляющую физической подготовленности и процесса ее формирования, а также формирует и корректирует фигуру и состав тела; тренировка с изменением степени сопротивления или весовых нагрузок представляет собой довольно напряженную работу, охватывающую малые и большие мышечные группы». Упражнения в данном тренинге применяются самые разнообразные: с движениями собственного тела, с сопротивлением партнера, со стандартными отягощениями и на тренажерах [1,с.29-34].

Диапазон повторений силового упражнения также довольно широк: от одного до 15 – в зависимости от особенностей развиваемого качества, трудности упражнения и возможностей исполнителя. При этом, как правило, отдых между подходами составляет 15-30 секунд, а интенсивность расценивается как умеренная. Система тренировок с весовыми нагрузками, основанная на постепенном увеличении сопротивления и варьировании рабочих углов, связана с эффектом натуживания, которое приводит к увеличению кровяного давления, что может вызвать негативные последствия.

Таким образом, положенные в основу модели «Фитнес-модель» условия: занятия фитнесом, стрейтчингом, аэробикой; хорошее материально техническим обеспечение спортивного клуба; современные тренажеры Kinesis One; медицинский контроль; совместные семейные занятия и соревнования; теоретические занятия по нутрициологии, диетологии, косметологии; занятия в бассейне – помогут женщинам 35–40 лет улучшить свое физическое состояние добиться роста модельных характеристик.

Список использованной литературы

1. Макитун М. В. Атлетическая гимнастика для женщин [Текст] / М. А. Макитун. Мазуренко С. А.- Москва: Знание, 2009. – 192с.
2. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена основы теории и методики воспитания [Текст] : монография / В. М. Зацюрский 3-е изд.- Москва: Советский спорт, 2009. – 162 с.
3. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик [Текст] / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова, под общ., ред. проф. д-ра мед. Наук Т.А. Евдокимовой. – Москва, СПб: Сова. 2007 - 991 с.
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] : монография / В. Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература -2004.- 804с.

УДК 796.412+796-055.2

Скидан Анна Александровна,
старший преподаватель кафедры
теории и методики физической культуры,
Гомельский государственный университет
им. Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

ШЕЙПИНГ-ТРЕНИРОВКИ: СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье представлена оздоровительная методика групповых шейпинг-тренировок индивидуально-дифференцированной направленности для женщин 21-55 лет. Выявлен исходный уровень физического развития и функционального состояния женщин первого (21-35 лет) и второго (36-55 лет) периода зрелого возраста. Определены критерии индивидуализации и дифференциации тренировочно-оздоровительного процесса, разработаны двигательные программы различной целевой направленности с оптимальным подбором средств, методов, параметров физической нагрузки, основанных на специфических особенностях морфофункционального состояния женщин разного периода зрелого возраста.

Ключевые слова: оздоровление, зрелый возраст, женщины, тренировочный процесс, методика, шейпинг, соматическое здоровье.

Skidan A.A. Shaping-training: somatic health of women mature. Gomel State University named after Francysk Skaryna, Gomel, Belarus.

Annotation. The article presents a wellness technique of group shaping trainings of individually differentiated orientation for women aged 21-55. The initial level of physical development and functional state of women of the first (21-35 years old) and second (36-55 years old) period of adulthood was revealed. Criteria of individualization and differentiation of the training and health-improving process are defined, motor programs of various target orientations are developed with an optimal selection of means, methods, and parameters of physical activity based on the specific features of the morphofunctional state of women of different periods of adulthood.

Keywords: recovery, adulthood, women, training process, technique, shaping, somatic health.

Введение. Комплексное изучение морфофизиологических и функциональных характеристик в динамике тренировочного цикла женщин является важным критерием подбора оптимальных средств, методов и параметров физических нагрузок [2, с. 51; 4, с. 73]. Улучшение качества физкультурно-оздоровительных услуг и усиление оздоровительного эффекта тренировочных занятий для зрелых женщин приобретает сегодня характер актуальной педагогической проблемы, которая должна быть изучена с теоретико-практических позиций [5, с. 126].

Цель исследования – выявить особенности влияния шейпинг-тренировок на показатели соматического здоровья женщин зрелого возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. В педагогическом эксперименте приняли участие 86 женщин в возрасте 21-55 лет занимающихся в шейпинг-группах на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра.

В ходе педагогического эксперимента был реализован девятимесячный макроцикл оздоровительных шейпинг-тренировок с применением трех двигательных программ - аэробной, силовой и комбинированной направленности. Отличия в применяемых программах заключались в использовании различного оборудования, методов проведения тренировок, средств, а также индивидуального подбора объема и интенсивности физической нагрузки с учетом возраста и соматического типа исследуемых.

Особенность проведения экспериментальной методики заключалась в индивидуально-дифференцированной направленности тренировочного шейпинг процесса которая осуществлялась с учетом выявленных специфических особенностей морфофункционального состояния женщин разного периода зрелого возраста.

Эффективность разработанной оздоровительной методики построения шейпинг-тренировок оценивалась посредством сравнения результатов обследования испытуемых различных возрастных групп в начале (1 этап исследования) и в конце (2 этап исследования) тренировочно-оздоровительного процесса. Все собранные цифровые данные подвергались математическо-статистической обработке [1, с. 110]. После девяти месяцев шейпинг-тренировок во всех возрастных группах женщин отмечается статистически достоверная ($p < 0,05$) динамика снижения массы тела (табл. 1).

Таблица 1

Динамика показателей физического развития и функционального состояния женщин разного периода зрелого возраста в процессе педагогического эксперимента

Показатели	1 этап исследования		2 этап исследования	
	21-35 лет (n=42)	36-55 лет (n=44)	21-35 лет (n=42)	36-55 лет (n=44)
Масса тела, кг	66,7±2,1	74,4±4,3	57,4±1,1*	65,0±1,3*
Индекс Кетле, г/см	404,2±12,7	447,3±25,9	347,8±6,7*	390,6±7,8*
ЖЕЛ, мл	2962,3±34,2	2883,0±26,5	3359,3±76,0*	3186,0±86,0*
Проба Штанге, с	38,6±4,0	32,3±5,3	51,2±0,9*	40,2±4,9*
Проба Генчи, с	24,1±1,6	20,8±1,3	33,4±1,1*	25,9±1,0*
ЧСС в покое, уд/мин	78,5±1,2	86,2±1,4	69,6±2,8*	75,1±0,4*
Проба Руфье, балл	10,1±1,3	11,4±1,2	6,3±0,6*	8,2±0,9*
Уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко, балл	-1,3±0,5	-4,6±0,9	12,9±0,3*	7,6±0,6*

Примечание: * - достоверность различий по t-критерию Стьюдента при $p < 0,05$.

Так, в первой возрастной группе испытуемых показатель снизился на 9,3 кг, достигнув должного показателя, во второй возрастной группе на 9,4 кг. На рисунке 1 отражено количественное соотношение женщин зрелого возраста с различной массой тела. Перед

началом тренировок только у 36,1% женщин показатель оценивается как нормальная масса тела, у 40,7% обследованных выявлена избыточная масса тела, у 23,2% - ожирение (первой степени). В конце исследования у большинства женщин (66,3%) фактическая масса тела стала соответствовать должной, а у 33,7% выявлено незначительное превышение, и ни одна из женщин, посещающих шейпинг-тренировки не имела ожирения. Полученные результаты указывают на эффективность экспериментальной методики для нормализации массы тела и достижения пропорциональности физического развития женщин зрелого возраста.

Анализируя показатели респираторной системы, следует отметить, что на начальном этапе исследования у женщин первого (21-35 лет) и второго (36-55 лет) периода зрелого возраста выявлены отклонения от нормы: жизненная емкость легких (ЖЕЛ) на 12,8% и 17,6%, результаты проб Штанге на 3,5% и 19,2%, Генчи на 19,6% и 30,6%.

Повторное обследование по окончании педагогического эксперимента показало статистически достоверное улучшение ($p < 0,05$) отмеченных показателей у женщин разного периода зрелого возраста (таблица 1). Так, уровень ЖЕЛ повысился по сравнению с исходным - в первой возрастной группе на 397 мл, во второй на 303 мл. После курса шейпинг-тренировок у 65,1% женщин отмечен удовлетворительный уровень результатов пробы Штанге, а у 34,9% зафиксирован отличный уровень, неудовлетворительных показателей не выявлено (рис. 2).

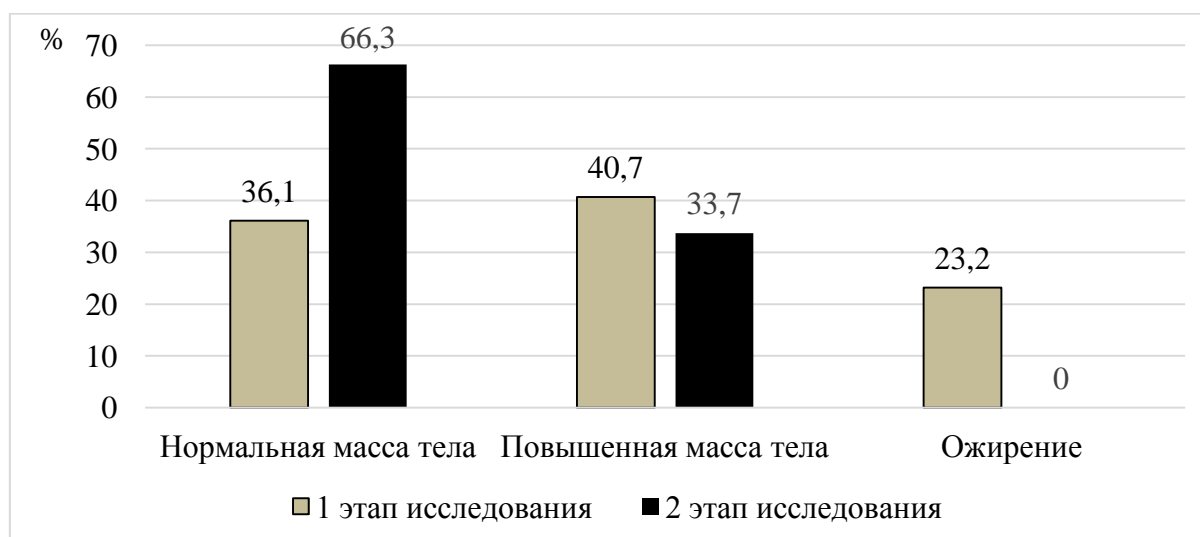


Рисунок 1. Соотношение женщин зрелого возраста (n=86) с различной массой тела в процессе педагогического эксперимента (%)

Наиболее выраженное улучшение данного показателя у женщин первого периода зрелого возраста и составило 32,6%, у представительниц второго периода зрелого возраста - 24,4%. По результатам прохождения пробы Генчи за время эксперимента количество женщин, имевших неудовлетворительную оценку показателей значительно сократилось с 68,6% до 9,3%, а удовлетворительное и отличное прохождение пробы в количественном соотношении женщин возросло на 39,5% и 19,8% (рис. 3).

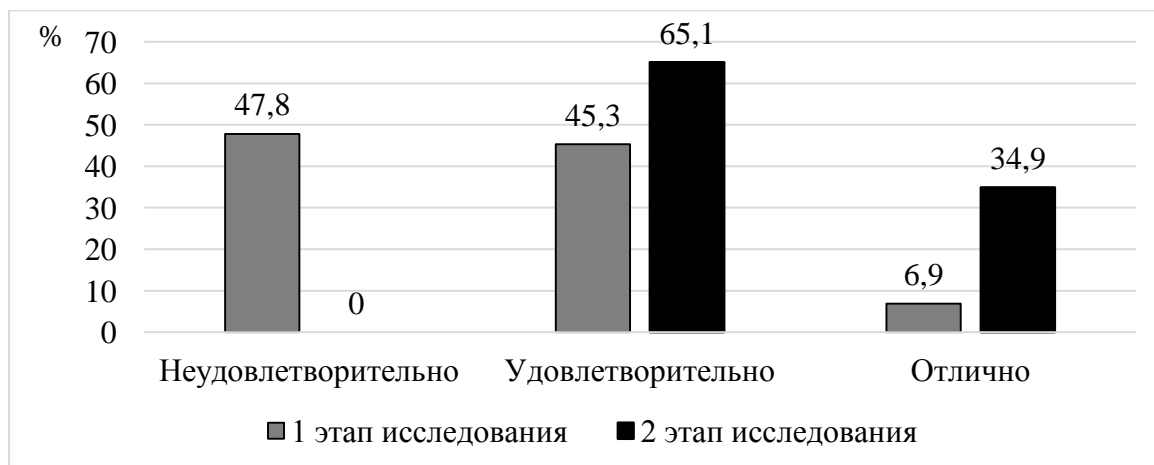


Рисунок 2. Распределение женщин зрелого возраста (n=86) по результатам пробы Штанге в процессе педагогического эксперимента (%)

У женщин 21-35 лет наблюдается наибольшая прибавка данного показателя - 38,6% (9,3 с), у женщин 36-55 лет – 24,5% (5,1 с). Динамика показателей ЖЕЛ, проб Штанге и Генчи позволяет сделать вывод об эффективности воздействия разработанных шейпинг-тренировок на повышение аэробной выносливости и устойчивости к гипоксии.

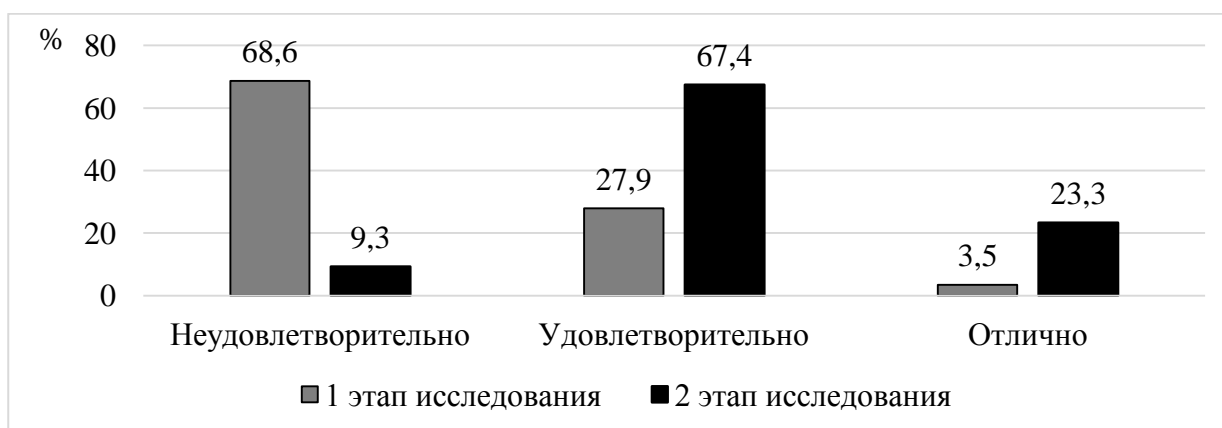


Рисунок 3. Распределение женщин зрелого возраста (n=86) по результатам пробы Генчи в процессе педагогического эксперимента (%)

Анализ средних групповых значений частоты сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя у женщин на начальном этапе эксперимента выявил склонность к тахикардии среди всех испытуемых, что свидетельствует о низкой экономичности функций сердца. Следует отметить, что во второй возрастной группе женщин данный показатель на 12,9% выходит за пределы нормы развития. Применение разработанной методики вызвало статистически достоверное улучшение ($p < 0,05$) ЧСС в условиях относительного мышечного покоя у всех женщин, занимающихся оздоровительными шейпинг-тренировками (табл. 1).

По результатам пробы Руфье хороший уровень адаптации ССС был выявлен лишь у 4,7% женщин, средний уровень - 48,8%, а у 46,5% - удовлетворительный (рисунок 4).

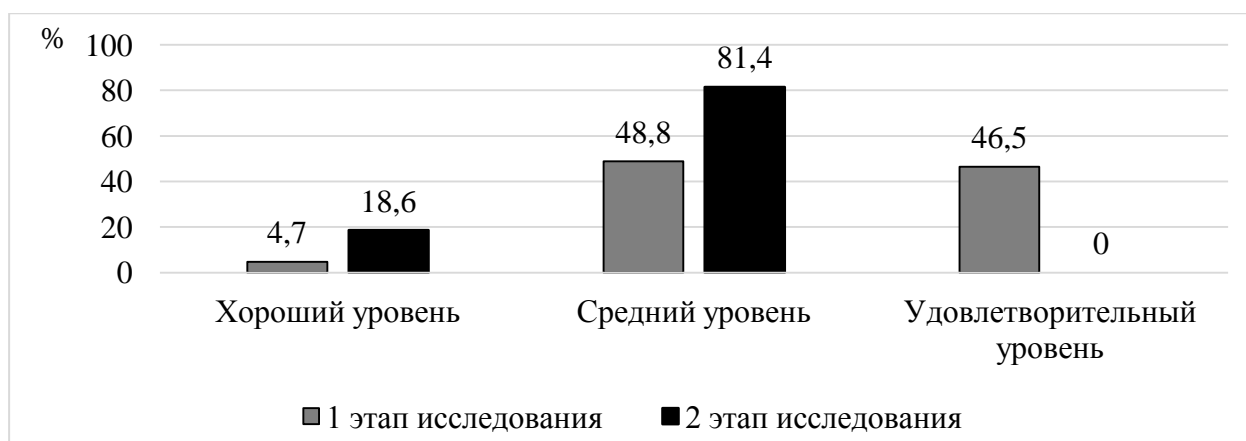


Рисунок 4. Распределение женщин зрелого возраста (n=86) по результатам пробы Руфье в процессе педагогического эксперимента (%)

После девятимесячного макроцикла оздоровительных шейпинг-тренировок при анализе состояния адаптации, по данным той же пробы 81,4% исследуемых женщин имели средний уровень адаптации ССС, 18,6% - хороший уровень, показателей удовлетворительного уровня адаптации не выявлено.

В целом, оценивая результаты прохождения женщинами данной пробы, можно отметить, что за период эксперимента величина индекса Руфье снизилась ($p < 0,05$) на 3,8 балла в первой возрастной группе и на 3,2 балла - во второй возрастной группе, что подтверждают

В результате анализа уровня физического здоровья женщин по методике Г.Л. Апанасенко [3, с. 208] высокого уровня здоровья не было установлено ни до, ни после проведенного эксперимента (рис. 5). Исходный низкий (в минусовых значениях) уровень здоровья выявлен у подавляющего большинства испытуемых – 90,7%, безопасный уровень - лишь у 9,3% женщин. Применение разработанной методики вызвало статистически достоверное улучшение ($p < 0,05$) показателей соматического здоровья женщин (табл. 1). эффективность разработанной методики (табл. 1).

Исходя из общей оценки уровня здоровья, 58,1 % занимающихся повысили свое здоровье до безопасного уровня, а количество женщин с низким уровнем физического здоровья уменьшилось с 90,7% до 41,9%.

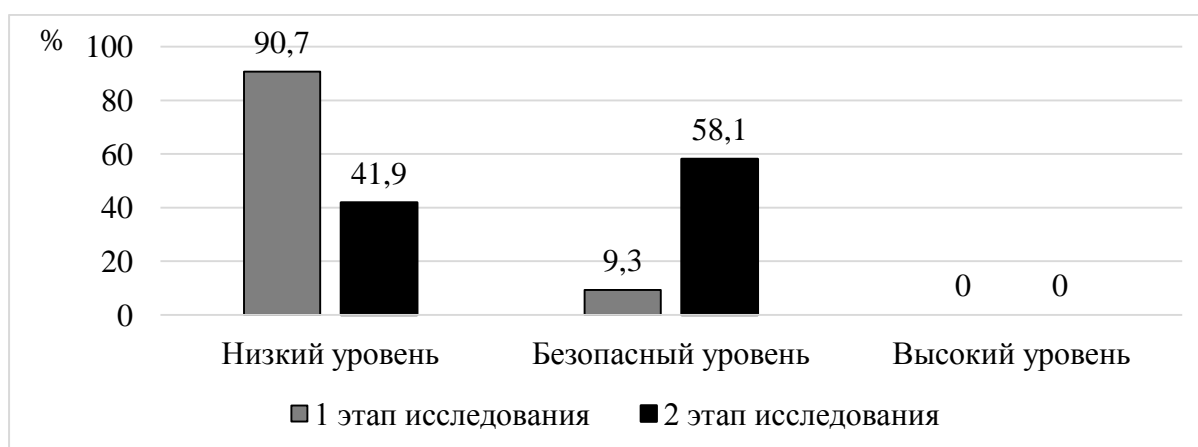


Рисунок 5. Распределение женщин зрелого возраста (n=86) по оценке уровня физического (соматического) здоровья в процессе педагогического эксперимента (%)

При этом существенный прогресс выявлен у лиц 21-35 лет и составил 14,2 балла, у представительниц 36-55 лет – 12,2 балла. Таким образом, проведенное в динамике исследование комплекса показателей морфофункционального состояния на основании анализа выявило положительное влияние шейпинг-тренировок на физическое (соматическое) здоровье женщин как первого, так и второго периода зрелого возраста.

Выводы. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в тренировочном шейпинг процессе позволяет оптимизировать подбор средств, методов, параметров физической нагрузки с учетом специфических особенностей морфофункционального состояния женщин разного периода зрелого возраста, что создает объективную возможность управления тренировочным процессом с целью оздоровления.

По результатам педагогического эксперимента установлена эффективность оздоровительной методики построения групповых шейпинг-тренировок женщин 21-55 лет, которая подтверждается статистически достоверными ($p < 0,05$) положительными изменениями всех регистрируемых показателей физического развития и функционального состояния в сравнении с исходными значениями.

Список использованных источников

1. Врублевский, Е.П. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, Оформление, Защита / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачев, Л.Г. Врублевская. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 228 с.
2. Индивидуально-дифференцированная организация тренирующих воздействий на занятиях степ-аэробикой с женщинами среднего возраста / С.С. Козлов, Н.В. Сизова, В.В. Василец, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 50-53.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Скидан, А.А. Динамика морфофункционального состояния женщин зрелого возраста в процессе занятий шейпингом / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – Вып. 2. – С. 73-79.
5. Скидан, А.А. Особенности соматометрических и мотивационных характеристик женщин зрелого возраста, занимающихся шейпингом / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11, № 3. – С. 126-133.

УДК 796.015

Соловьева Наталья Викторовна

старший преподаватель кафедры физической культуры
Петрозаводский Государственный университет
г. Петрозаводск, РФ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД НАЧИНАЮЩИМ БИАТЛОНИСТАМ (НА ПРИМЕРЕ СШОР СКА ПЕТРОЗАВОДСКА)

Аннотация: В данной работе мы хотим определить основное направление в подготовке юных биатлонистов в летний тренировочный период. Где на конкретных примерах рассказываем о способах организации работы в этот период времени, средствах и методах двигательной активности для начинающих спортсменов, которые способствуют их всестороннему развитию и повышению мотивации к дальнейшему тренировочному процессу.

Ключевые слова: биатлон, тренировочный процесс, двигательная активность, летний период.

Soloveva N.V. Methodological recommendations for independent preparation in the summer period of beginning biathlons (on the example of schr ska petrozavodsk)

Abstract: In this paper we want to determine the main direction in the training of young biathletes in the summer training period. Where, with specific examples, we talk about ways of organizing work during this period of time, means and methods of physical activity for beginner athletes, which contribute to their comprehensive development and increase motivation for the further training process

Key words: biathlon, training process, physical activity, summer period.

Согласно Федеральному государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» от 20 августа 2019 года требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на начальном этапе являются такие результаты: формирование у детей интереса к занятиям спортом; освоение основных умений и навыков; укрепление здоровья; освоение техники данного вида спорта. Цель данной работы определить главное направление в подготовке юных биатлонистов, основанное на принципах спортивной тренировки и физического воспитания. Мы хотим на конкретных примерах показать формы и методы двигательной активности для начинающих спортсменов младшего школьного возраста (9-12 лет), способствующие их всестороннему развитию и повышению мотивации к дальнейшему тренировочному процессу в летний период времени.

Для тренировочного процесса в любой специализации важен принцип непрерывности, который заключается в постановке определённых задач в каждый период времени круглогодичного тренировочного цикла. Для юных биатлонистов младшего школьного возраста это особенно важно, так как нужно не только сохранить физическую форму, но и во время активного отдыха, сохранить мотивацию к дальнейшей спортивной деятельности, постараться закрепить и улучшить базовую общую физическую подготовку. В подготовке юных биатлонистов планируется постепенное повышение нагрузки в течение всего годичного цикла и в тренировочном процессе всех последующих лет [1,40].

Биатлон – сезонный вид спорта и с наступлением летних школьных каникул для юных спортсменов приходит пора отдыха не только в учебной деятельности, но и в сезоне лыжных тренировок и соревнований. Как правило, в это время количество организованных тренировок у детей групп начальной подготовки снижается. Многие родители забирают детей с собой в отпуск, отправляют в деревню на все лето или просто дают отдохнуть от тренировочной нагрузки.

Для юных биатлонистов, занимающихся в группах начальной подготовки, еще не стоит задачи выигрывать соревнования и тренироваться в усиленном полноценном режиме. Главные задачи в этом возрасте – получать радость от тренировочного процесса, полюбить любые формы активности и набрать максимально большой багаж двигательных навыков и умений, создать общую базу путем разностороннего развития физических качеств, расширить функциональные возможности организма, которые помогут в дальнейшем совершенствоваться в избранном виде спорта.

Основа физической подготовки спортсменов на начальном этапе заключается не только в развитии физических способностей, и особенно таких качеств, как выносливость, сила, быстрота и гибкость, но и должна быть направлена преимущественно на развитие физических способностей, характерных для избранной специализации, на укрепление и поддержание стабильного уровня здоровья [2].

Рассматривая летний подготовительный период в тренировках юных биатлонистов, мы обязательно руководствуемся общими педагогическими принципами. Для юных спортсменов – это принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, наглядности, индивидуализации. «Не навредить» – один из главных девизов тренировок

детей младшего школьного возраста. А применение средств и методов из взрослого спорта приведет к самому неблагоприятному развитию и отобьет желание продолжать занятия спортом. Самое важное – видеть счастливые лица и позитивный настрой на тренировках, ощущать радость движения и постижения нового.

Не стоит забывать о физической активности вне организованных тренировок, ведь биатлон - это циклический вид спорта, требующий постоянного поддержания своей формы. В спортивной школе олимпийского резерва СКА организован круглогодичный тренировочный процесс, в том числе и на протяжении всего летнего периода. Что делать ребенку летом, если нет возможности посещать тренировки? Лучшая тренировка для детей – это активное времяпрепровождение.

Если летние каникулы застали ребенка на даче, то нужно пользоваться данными возможностями в полном объеме, добавляя к ежедневной двигательной активности работу на дачном участке: прополка грядок, окучивание картошки, поливка растений, сбор грибов, ягод, походы на рыбалку, гребля на лодке. Эти варианты двигательной активности подойдут для поддержания физической формы, укрепления организма в целом, приобретения новых двигательных умений и навыков [3].

Передвижение на велосипеде - незаменимое средство для тренировок биатлонистов любого уровня подготовки в летний период. Это разнообразная и полноценная нагрузка на организм: в работу включаются большое количество мышц, развивается чувство равновесия, баланс, внимательность, координация. Во время езды на велосипеде укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается кровоснабжение органов, обогащаются кислородом мышцы. Передвижение на велосипеде – вариант отличной тренировки качества выносливость, которое является основным в циклическом виде спорта. Но нужно обязательно учитывать возможности юного спортсмена и подбирать нагрузку – скорость, продолжительность, рельеф в соответствии с физической подготовленностью ребёнка. Здесь лучше постоянная, регулярная нагрузка средней и малой интенсивности, ни в коем случае нельзя превышать пульсовые зоны, которые могут нанести большой вред здоровью занимающегося.

Рекомендуем в качестве тренировки равновесия и координации попробовать слэक्лайн (обязательно под руководством взрослого, знающего человека). Слэक्лайн – дословно «прогибающаяся линия», хождение по стропе (ленте), которая натягивается с различной силой. Лента очень легкая и имеет свойство растягиваться независимо от силы натяжения. Используя данный снаряд, тренируются такие качества, как концентрация и равновесие. Умение быстро собраться пригодится не только в слэक्лайне, но и дальнейшем совершенствовании лыжной технической подготовки. Применяя слэक्лайн, тренируются и укрепляются даже самые глубокие мышцы тела, юный спортсмен учится контролировать движения и управлять ими. Наряду с данным оборудованием подойдут для занятий шведские стенки, батуты, маты.

Одно самых главных мест для выбора средств физической подготовки для детей в летний период времени занимают спортивные и подвижные игры. Этот вид физических упражнений характеризуется привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия. С помощью игр развиваются различные двигательные качества, в первую очередь быстрота и ловкость. Процесс игры требует чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха, что позволяет выполнять большой объем работы и оказывает влияние на развитие систем кровообращения и дыхания. Игровая деятельность сочетает в себе огромное количество разнообразных движений, что способствует развитию опорно-двигательного аппарата [4]. Обеспечьте детей в летний период отдыха необходимым инвентарём: мячами, теннисными ракетками, бадминтоном и они все придумают сами.

Если, все-таки хотите провести для ребенка тренировку «будущего чемпиона», то вот несколько советов по проведению утренней зарядки. Утренняя зарядка - лучшее средство вне

организованной тренировочной активности. Абсолютно все могут выделить 30-40 минут утром для физических упражнений. Основные указания для проведения зарядки:

В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Если же погода или условия не слишком способствуют выполнению упражнений на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.

Зарядку следует проводить на голодный желудок, перед завтраком. После подъема рекомендуем выпить стакан чистой воды и умыться, чтобы «завести» организм.

Нагрузка на зарядке должна быть меньше, чем во время обычной тренировки. Зарядка не должна отнимать у вас силы: выбирайте такой набор упражнений, чтобы их выполнение не было в тягость – утром нужно набираться сил, а не отдавать их.

Для юных биатлонистов 8-11 лет подойдет такой план: бег в спокойном темпе 10-20 мин (можно чередовать с ходьбой), суставная разминка 5-7 мин, комплекс силовых упражнений 10-15 мин (подтягивания, отжимания, все виды планок, лодочка), растяжка, йога – 10 минут.

Чередуйте комплексы упражнений. Не нужно каждый день выполнять полную программу. Если сделали силовой комплекс, то в следующий раз можно больше времени уделить растяжке или провести беговую зарядку.

Желание – это главное.

Быстрота, гибкость, координация, силовые упражнения с собственным весом, выносливость при работе низкой интенсивности (ходьба, бег, велосипед, плавание) – такой набор основных спортивных качеств, над которыми нужно работать в летний период времени с детьми младшего школьного возраста.

Тренировки, занятия, прогулки должны быть разнообразными и интересными. Игры подойдут лучше всего. Детям гораздо интереснее заниматься с какими-либо предметами и инвентарем, чем просто делать упражнения. Общая подготовка в летний период времени создаст прочную базу, на основе которой будет осуществляться совершенствование в избранном виде спорта путем расширения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и морально-волевых качеств юного спортсмена, а также путем овладения им двигательными навыками и умениями.

Список использованных источников

1. Дунаев, К.С. Планирование тренировочной нагрузки по биатлону у юниоров / К.С. Дунаев, А.А. Селифонов, С.И. Федотов // в сборнике: Современная система спортивной подготовки биатлонистов – Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией В.Аю. Анкина, Н.С. Загурского. 2015. С.39-43
2. Кариаули А.С. КОМПЛЕКС ГТО VI СТУПЕНЬ. Методические основы самостоятельной подготовки. Часть 2. [Текст] / А.С. Кариаули, В.Н. Кремнева, О.Н. Свитич [и др.]. - г. Петрозаводск : Петрозаводск : Издательство ПетрГУ, 2017. - 55с.
3. Соловьева, Н.В. Методика развития силовых качеств юных биатлонистов в процессе специальной физической подготовки [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьева // E-Scio. - Саранск, 2018. – №10. – С.1. – Режим доступа: <http://e-scio.ru/wp-content/uploads/2018/10/Соловьева-Н.-В.pdf>
4. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 168 с.

УДК 796.342.082.1

Степанова Надежда Павловна,
магистрант 1 курса
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная
академия физической культуры,

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ

Аннотация. В данной статье теоретически изучается проблема использования генетического тестирования в спортивном отборе юных теннисистов для занятий теннисом. В результате анализа литературных источников была выявлена актуальность выбранной проблемы исследования, а именно, были рассмотрены особенности и недостатки применяемых на сегодняшний день средств спортивного отбора детей для занятий теннисом. Также, были проанализированы мнения и практические наработки авторов по проблеме исследования – рассмотрены молекулярно-генетические методы, применяемые в спортивной генетике; роль полиморфизмов генов в энергетическом обеспечении мышечной деятельности спортсменов; взаимосвязь пальцевой дерматоглифики с сенсомоторными, скоростными и скоростно-силовыми возможностями у теннисистов; генетические факторы наследования спортивного таланта; программа Федерации тенниса России «Генетический паспорт спортсмена Федерации тенниса России». Было выявлено, что данная проблема на сегодняшний день остается актуальной для дальнейшего теоретического и практического исследования.

Ключевые слова: генетика, спортивный отбор, отбор теннисистов, теннис, генетический паспорт, полиморфизм генов, пальцевая дерматоглифика, наследование, молекулярно-генетические методы, генетические центры России.

Stepanova N.P. Genetic aspects of sports selection of children for tennis activities. «Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism», Kazan, Russia.

Annotation. This article theoretically studies the problem of using genetic testing in the sports selection of young tennis players for tennis. As a result of the analysis of literary sources, the relevance of the chosen research problem was identified, namely, the features and disadvantages of the means used today for the sports selection of children for tennis were examined. Also, opinions and practical developments of the authors on the research problem were analyzed - molecular genetic methods used in sports genetics were examined; the role of gene polymorphisms in the energy supply of muscle activity of athletes; the relationship of finger dermatoglyphics with sensorimotor, speed and speed-power capabilities in tennis players; genetic factors of inheritance of sports talent; program of the Russian Tennis Federation “Genetic passport of an athlete of the Russian Tennis Federation”. It was revealed that this problem remains relevant for further theoretical and practical research.

Keywords: genetics, sports selection, selection of tennis players, tennis, genetic passport, gene polymorphism, finger dermatoglyphics, inheritance, molecular genetic methods, Russian genetic centers.

Актуальность. Рост спортивных результатов в теннисе, как и в любом другом виде спорта, зависит от правильности оптимального подбора средств и методов спортивной тренировки, своевременной и эффективной реабилитации спортсменов, прогресса технических средств и т.д. Всё это, несомненно, оказывает существенное влияние на эффективность подготовки спортсменов и успешность выступления на соревнованиях, но мы считаем, что наиболее решающим фактором успешности в спорте, прежде всего, является правильный спортивный отбор.

При отборе теннисистов, как правило, используется оценка антропометрических показателей спортсменов и разнообразные тесты, направленные на оценку развития основных физических качеств. Но они, как правило, не способны спрогнозировать в полной

мере потенциал того или иного спортсмена, так как не отражают генетические маркеры, которые способны указать на наследственные задатки и предрасположенность человека к определенному виду деятельности.

На сегодняшний день спортивными генетиками открыто свыше 100 генов, связанных с развитием определенных качеств и двигательных способностей [1, с. 106]. Применение современных молекулярно-генетических методов позволяет выявить индивидуальные особенности и задатки будущих спортсменов, в том числе, фенотипические маркеры и генеалогические особенности. «Генетический подход к проблеме спортивной ориентации, отбора спортсменов, несомненно, поможет избежать ошибок в тренерской деятельности, избавит от выполнения нерезультативной работы и обеспечит высокие темпы подготовки атлетов» [5, с. 1]. Именно поэтому проблема использования генетического тестирования при спортивном отборе юных теннисистов на сегодняшний день является наиболее актуальной.

Цель работы: теоретическое изучение проблемы использования генетического тестирования при спортивном отборе юных теннисистов.

Методы и организация исследования. Методом исследования явился анализ литературных источников и интернет – ресурсов. Исследование было организовано в несколько этапов: 1 этап – поиск литературы по проблеме исследования; 2 этап – анализ литературы и написание актуальности исследования; 3 этап – написание результатов исследования и заключения.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате теоретического изучения проблемы использования генетического тестирования при спортивном отборе юных теннисистов нами было выявлено несколько точек зрения авторов, которые приведены ниже.

В спортивной генетике для подробного исследования генетического материала широкое применение нашли такие молекулярно-генетические методы как: ПЦР, ПЦР в реальном времени, ПДРФ-анализ, QTL-картирование, NGS, NNGS, технология биочипов, а также цитогенетические (кариотипирование, флюоресцентная гибридизация *in situ* или метод FISH), генеалогические и биохимические методы исследования [5, с. 3].

По мнению Ахметова И.И., теннис входит в пятую группу видов спорта с ациклическим характером работы, основными качествами: ловкость, быстрота, сила и выносливость и переменной мощностью работы, где основными источниками энергии являются АТФ, креатинфосфат и гликоген. В исследовании «Роль полиморфизма гена PPARA в энергетическом обеспечении мышечной деятельности спортсменов» было обнаружено, что у теннисистов чаще всего встречался ген PPARA с аллелями GG (66,7%), меньше всего встречались аллели GC (20%) и CC (13,3). G аллель можно рассматривать в качестве генетического маркера выносливости. Также, в исследовании гена PPARD у теннисистов были обнаружены аллели TC (20%). Генотипический маркер PPARD TC отвечает за выносливость [2, с. 81-90].

Мартиросовой К.Э. и другими была изучена взаимосвязь пальцевой дерматоглифики с сенсомоторными, скоростными и скоростно-силовыми возможностями у 63 сильнейших юных теннисистов и юниоров России различной квалификации 11–19 лет, мужского пола [4, с. 130-134]. В ходе исследования было доказано, что теннисисты разной квалификации имеют характерный «пальцевой» фенотип. Так, у теннисистов – мастеров спорта чаще встречался фенотип LW (45%), немного реже ALW (25%), реже фенотипы AL (15%) и WL (15%). Среди теннисистов – кандидатов в мастера спорта чаще всего встречался фенотип LW (40%), реже фенотип WL (30%), в меньшей степени - фенотипы AL (20%) и ALW (10%). Среди спортсменов 1 разряда преобладал фенотип ALW (44%), реже фенотип WL (28%), еще реже фенотипы LW (14%) и 10L (14%). В данном исследовании также было замечено, что сложный узор (S) преобладает у спортсменов более низкой квалификации. Анализ взаимосвязи дерматоглифики и скоростно-силовых способностей у теннисистов разной квалификации дает основание считать, что для отбора в теннис целесообразно

предварительно проводить морфогенетическое исследование, рекомендовать и отдавать предпочтение детям с фенотипом LW и ALW.

Авторами Соболевой Т.С. и Соболевым Д.В. была проанализирована взаимосвязь успешности в спорте элитных советских и российских спортсменок от генетических факторов наследования спортивного таланта, в частности, особенностей темперамента от двух или одного из родителей [6, с. 203]. В данном исследовании принимала участие российская теннисистка Курникова А.С., двукратная победительница Открытого чемпионата Австралии в парном разряде. Было доказано, что особенности темперамента, который является абсолютным генетическим маркером и наследуется от родителей, соотносятся со способностью человека к овладению конкретным видом деятельности, проявляясь на уровне задатков, способностей, склонностей и потребности в определенном виде активности в предметном мире и обуславливают динамику проявления двигательной гениальности человека в спорте высших достижений.

Также, при анализе интернет – источников мы выяснили, что в настоящий момент запущена программа «Генетический паспорт спортсмена Федерации тенниса России (ФТР)» [3, с. 1]. При ФТР был создан Координационный генетический Совет (КГС), в который вошли пять ведущих генетических центров России: в Новосибирске, Томске, Уфы, Санкт-Петербурга и Москвы. «Основными задачами генетического исследования в программе являются: 1. Выявление теннисистов с риском развития сердечных заболеваний, болезней костей и суставов; 2. Выявление генов, отвечающих за скоростно-силовые качества, выносливость, психо-функциональные особенности для прогнозирования роста функциональных и физических возможностей, внесения корректив в объемы и интенсивность тренировочного процесса и выборе оптимальных способов подготовки спортсменов; 3. Определение индивидуальных диет, программ функционального питания».

Заключение. В результате анализа литературных источников и интернет - ресурсов, мы выяснили, что проблема использования генетического тестирования при спортивном отборе юных теннисистов на сегодняшний день является актуальной, но не до конца изученной. К положительной динамике можно отнести программу «генетический паспорт спортсмена», которая доступна не только для высококвалифицированных теннисистов, но и для спортсменов любого уровня подготовленности. Таким образом, можно утверждать, что уже на сегодняшний день закладываются основы и попытки принципиально новой системы медико-генетического обеспечения физической культуры и спорта, в частности тенниса, которая позволит поднять на более высокий уровень спортивный отбор спортсменов.

Список используемых источников

1. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта : монография / И. И. Ахметов. — Москва : Советский спорт, 2009. — 268 с.
2. Ахметов, И. И. Роль полиморфизма гена PPARG в энергетическом обеспечении мышечной деятельности спортсменов // Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов. Сб. научных трудов. – СПб. – 2006. – С.81-90.
3. Глотов, А.С., Глотов, О.С. Координационный генетический совет. Текст : электронный — URL: <http://www.sportgenetic.ru/sovnet/> (дата обращения: 08.05.2020).
5. Мартиросова, К. Э., Жихарева, О. Г., Семенов, М. М., Мартиросов, Э. Г., Година, Е. З. Дерматоглифика, сенсомоторные и скоростно-силовые возможности у теннисистов разной квалификации // Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dermatoglifika-sensomotornye-i-skorostno-silovye-vozmozhnosti-u-tennistov-raznoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 06.05.2020).
6. Пономарева, О.В. Генетика в современном спорте: научные технологии для новых достижений // Наука молодых – Eruditio Juvenium. 2018. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/genetika-v-sovremennom-sporte-nauchnye-tehnologii-dlya-novyh-dostizheniy> (дата обращения: 08.05.2020).

2. Соболева, Т. С., Соболев, Д. В. Зависимость спортивной успешности элитных спортсменов от генетических факторов формирования темперамента // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №12 (130). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-sportivnoy-uspeshnosti-elitnyh-sportsmenok-ot-geneticheskikh-faktorov-formirovaniya-temperamenta> (дата обращения: 15.05.2020).

УДК 796.011.3

Тихомиров Павел Генрихович,
магистрант кафедры физической культуры,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
Севастополь, РФ

Терницкая Светлана Викторовна,
заведующий кафедрой физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
Севастополь, РФ

ОСОБЕННОСТИ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕТНОГО СОСТАВА В ШТУРМОВОЙ АВИАЦИИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются общеукрепляющие, общеразвивающие и специальные физические упражнения как средства повышения сопротивляемости летчика к негативным условиям внешней среды. В данном исследовании средства физической подготовки представляют собой комплексные системы двигательной активности, направленные на формирования профессионально важных качеств летчика: личностные. (персональная устойчивость к неблагоприятным воздействиям, способность к объективной самооценки, мотивация нацеленность на максимальную самореализацию, способность к адаптации и пр.); интеллектуальные. (помехоустойчивость психических и мыслительных процессов, объективность и четкость пространственных представлений, развитость восприятия и пр.); психофизиологические (нервно-эмоциональная стабильность, устойчивость к долговременной однообразной ритмичной деятельности и пр.); физиологические (устойчивость к длительным перегрузкам, стабильная работа вестибулярного анализатора в негативных условиях и пр.); физические (физические возможности и двигательные умения).

Ключевые слова: Средства физической подготовки; общеукрепляющие, общеразвивающие и специальные физические упражнения; средства повышения сопротивляемости летчика; психофизические нагрузки; экстремальные гравитационные нагрузки.

Tikhomirov P. G., Ternitskaya S. V., FEATURES OF MEANS AND METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF FLIGHT PERSONNEL IN ATTACK AVIATION

Annotation. This article discusses general strengthening, general development and special physical exercises as a means of increasing the pilot's resistance to negative environmental conditions. In this study, the means of physical training are complex systems of motor activity aimed at the formation of professionally important qualities of the pilot: personal. (personal resistance to adverse effects, ability to objective self-assessment, motivation, focus on maximum self-realization, ability to adapt, etc.); intellectual. (noise immunity of mental and thought processes, objectivity and clarity of spatial representations, developed perception, etc.); psychophysiological

(neuro-emotional stability, resistance to long-term monotonous rhythmic activity, etc.); physiological (resistance to prolonged overloads, stable operation of the vestibular analyzer in negative conditions, etc.); physical (physical capabilities and motor skills).

Keywords: Means of physical training; General strengthening, General development and special physical exercises; means of increasing the resistance of the pilot; psychophysical loads; extreme gravitational loads.

В нынешних условиях нарастания геополитической напряженности, глобализации и усиления террористической угрозы, боеспособность Вооруженных Сил является главным залогом сдерживания внешней агрессии и залогом сохранения мира.

Анализируя тенденции и актуальные направления развития современной военной науки, а также ход событий в «горячих точках» нашей планеты, можно констатировать, что в условиях вероятных как локальных, так и глобальных военных действий авиации будет принадлежать одна из главных ролей в победе над врагом [4].

Характер ведения боевых действий в последние годы определяется высочайшим уровнем развития военных (в частности, авиационных) технологий. Постоянно совершенствуются способы внедрения и применения новых тактических и стратегических схем, исходящих из расширяющихся и усложняющихся возможностей современной военной техники. Но какой бы «умной» эта техника ни была, центральным фактором ведения военных действий является человек.

Для достижения победы в бою современный воин должен быть закаленным не только идейно, но и физически, не только в совершенстве владеть техническими знаниями, но и на практике уметь успешно применять знания и специальные умения в любых, даже самых неблагоприятных условиях, стойко перенося тяготы и лишения воинской службы.

Штурмовая авиация является, можно сказать, элитой российской авиации. Характерно, что «штурмовая авиация», как отдельный вид военно-воздушных сил, имеется, кроме России, лишь в армиях США и Италии, хотя метод ведения штурмовых действий с воздуха, безусловно, оправдал себя в последних войнах и военных конфликтах, что является залогом развития штурмовой авиации и в будущем.

Спектр штурмовых действий, которые производятся с бреющих, малых и средних высот, чрезвычайно широк. Пилот штурмовой авиации должен в кратчайшие сроки решать сложные тактические задачи, мгновенно реагировать на изменения картины боя, мастерски исполнять пикирования и фигуры высшего пилотажа. Все это накладывает особые требования к способностям, военной подготовке и физическим возможностям летчиков-штурмовиков [1].

Вышесказанное однозначно показывает, что физическая подготовка является основой профессионализма и мастерства современных военных летчиков, и особенно велика ее роль в штурмовой авиации.

Вопрос о специальных требованиях к физическому состоянию, двигательным возможностям и функциональным свойствам организма пилотов встал очень остро с первых же дней, как только человек поднялся в воздух. Неблагоприятные факторы полета, главными из которых являлись длительное укачивание, значительные гравитационные и инерционные перегрузки, недостаток кислорода на большой высоте поставили энтузиастов и исследователей перед необходимостью изыскивать различные способы решения этих специфических проблем.

Идеи о возможности применения средств физической культуры (как общеукрепляющих и общеразвивающих, так и специальных физических упражнений) для повышения сопротивляемости летчика к негативным условиям внешней среды и воспитания устойчивости вестибулярного аппарата и других систем его организма к перегрузкам и полетам на большой высоте, поступательно актуализировались в ходе развития летной техники, с увеличением скорости, дальности и высоты полета.

В нашей стране отдельные исследования по повышению профессиональных навыков и функциональных возможностей военных пилотов начались в 20-х годах прошлого века, параллельно с созданием в первых советских конструкторских бюро самолетов нового поколения – истребителей, самолетов-разведчиков и тяжелых бомбардировщиков – способных подниматься на высоту до 7000м и развивать скорость свыше 300 км/ч.

В те времена отсутствовала кислородно-дыхательная и противоперегрузочная аппаратура, а из-за негерметичности кабины перепады температур и недостаток кислорода приводили к значительным трудностям управления самолетом, всевозможным нарушениям здоровья и быстрой утомляемости летного состава. Эти обстоятельства заставили расширить и углубить исследования по применению средств физической культуры для повышения выносливости и устойчивости летчиков к отрицательным факторам полета в экстремальных условиях [2].

На специфичность применения упражнений физической культуры в разносторонней подготовке военных летчиков указывал еще в 1926-м году профессор А.А. Сергеев, говоря о необходимости учета комплексного влияния различных средств физической подготовки и различных видов спорта на функциональное состояние организма и, в частности, на сердечнососудистую систему летчиков [3].

В предвоенные годы, усилившиеся мировые милитаристические тенденции, послужили толчком к бурному развитию отечественной военной авиации. Тактико-технические данные (маневренность, скорость, огневые и тактические возможности) воздушных аппаратов возросли в разы, что заставило изыскивать новые методы и способы подготовки высококлассных летчиков, способных в новых условиях решать сложные боевые задачи. Если в прежние годы вопросы физической подготовки летного состава решались не системно, на уровне отдельных энтузиастов-ученых и руководителей воинских подразделений, то в конце тридцатых годов теоретико-экспериментальная работа по изучению возможности применения физических упражнений к повышению профессионального мастерства летчиков приобрела комплексные очертания. В специально создаваемые исследовательские группы привлекались военные медики, физиологи, психологи, спортивные тренеры. Несмотря на объективные и субъективные трудности, к 1939-му году была создана основательная база по обоснованию и применению в практике подготовки военных пилотов специальных средств физической культуры. Например, в трудах уже упомянутого А.А. Сергеева, а также М.В. Куденко, М.Д. Чиркина и др. была реализована идея применения физических упражнений для повышения устойчивости организма человека к гравитационным и инерционным перегрузкам. Повышение устойчивости вестибулярного анализатора рассматривалось в работах А.Д. Архангельского, А.П. Попова, В.В. Стрельцова. Исследователи Я.А. Канторович, Я.Ф. Самтер, А.А. Саутенко разработали систему физических упражнений, позволяющих выполнять профессиональные задачи на большой высоте [1, 2, 4].

Среди основных средств физической подготовки летного состава военной (в частности, штурмовой морской) авиации в области спорта можно назвать легкую атлетику, гимнастику, акробатику, плавание, спортивные игры, различные виды борьбы, занятия на специальных тренажерах – т.е. виды физкультурно-спортивной деятельности, позволяющей развивать общие и специфические физические качества, напрямую влияющие на летную подготовку и летные умения [3].

Т.е. средства физической подготовки представляют собой комплексные системы двигательной активности, направленные на формирования профессионально важных качеств летчика (ПВКЛ):

1. Личностные. (Персональная устойчивость к неблагоприятным воздействиям, способность к объективной самооценки, мотивация нацеленность на максимальную самореализацию, способность к адаптации и пр.).

2. Интеллектуальные. (Помехоустойчивость психических и мыслительных процессов, объективность и четкость пространственных представлений, развитость восприятия и пр.).

3. Психофизиологические. (Нервно-эмоциональная стабильность, устойчивость к долговременной однообразной ритмичной деятельности и пр.).

4. Физиологические. (Устойчивость к длительным перегрузкам, стабильная работа вестибулярного анализатора в негативных условиях и пр.).

5. Физические (физические возможности и двигательные умения).

Несмотря на то, что представленное разделение ПВКЛ на пять групп вполне объективно и имеет под собой прочное педагогическое и научное обоснование, названные качества представляют собой единый взаимосвязанный и взаимообусловленный, и в то же время диалектически развивающийся комплекс плотно коррелирующих между собой сложноорганизованных категорий[6].

Аккумулируя все вышесказанное, можно подчеркнуть, что определение средств и методов физической подготовки должно проистекать из структуры ПВКЛ, важных для военно-профессиональной деятельности летного состава данного рода авиации.

Рассматривая специфические особенности штурмовой авиации, необходимо выделить следующие особо важные качества летного состава, на развитие и воспитание которых в первую очередь должна быть направлена физическая подготовка[1, 2, 5, 6].

1. *Устойчивость к гравитационным перегрузкам.* Перегрузки в полете возникают в результате ускорений, как линейных, так и центростремительных. Перегрузки можно подразделить на малые и средние, большие и критические, а также на длительные, кратковременные и мгновенные. Кроме того, перегрузки могут характеризоваться направлением. Например, при виражах возникает перегрузка «голова-таз», при которой кровь перераспределяется от головы к тазу. При взлете и посадке возникает перегрузка «спина-грудь» и «грудь-спина».

Для воспитания устойчивости к перегрузкам развивают силу мышц живота, ног и туловища, для чего используется регламентированный набор подготовительных, общеразвивающих и специальных упражнений, выполняемых на

а) брусьях (также подготовительные упражнения) и перекладине. Все упражнения выполняются:

- повторным методом
- до отказа
- контрольным и соревновательным методом.

Можно использовать дополнительно метод отягощений.

б) Упражнения на лопинге.

Лопинг – специфическое приспособление. Метод лопинга чрезвычайно эффективен при развитии устойчивости не только к перегрузкам, но и к нагрузкам на вестибулярный аппарат.

в) Упражнения на батуте

2. *Устойчивость к укачиванию.* Укачивание возникает при действии небольших перегрузок из-за раздражения вестибулярного аппарата и некоторых внутренних органов.

Для тренировки вестибулярного анализатора используются:

а) Общеукрепляющие беговые упражнения с разворотами в разные стороны и вращением головой, прыжки с поворотами и пр.

б) Акробатические упражнения в сочетании с упражнениями на координацию движений.

в) Упражнения на снарядах – на брусьях, перекладине, батуте, лопинге и пр.

3. *Устойчивость к кислородному голоданию.* Кислородное голодание возникает при выполнении высотных полетов, а также при значительных перегрузках, вызывающих перераспределение крови в организме. Особенно опасны последствия кислородного

голодания могут быть во время аварийных и форсмажорных ситуаций, когда требуется максимальная концентрация внимания, точность и быстрота действий.

При кислородном голодании появляется сонливость и эйфория, учащается сердцебиение и дыхание, рассеивается внимание, значительно снижается работоспособность. При кислородном голодании высокой степени происходит потеря сознания.

Устойчивость к кислородному голоданию воспитывается. Она зависит от физического состояния человека, особенностей работы сердечнососудистой системы и ЦНС и пр.

Основными средствами воспитания устойчивости к кислородному голоданию являются упражнения в воде (заплывы на дальнюю дистанцию, проныры на дальность), бег на длинные и марафонские дистанции, различные физические упражнения в высокогорной местности.

Кроме того, дополнительно развивают устойчивость к кислородному голоданию специальные гимнастические комплексы, состоящие в основном из статических упражнений с фиксацией мышц.

3. Координация и пространственная ориентировка. Успехи пилотирования напрямую зависят от координационных способностей летчика, определяющих способности концентрации и распределения внимания, точного выполнения серии быстрых действий. От координации и способности ориентирования в пространстве зависит успешность выполнения военно-профессиональных задач.

В основе координационных способностей лежит физическое качество «ловкость». Для развития ловкости используют разнообразные упражнения:

- а) гимнастики и общеразвивающие упражнения;
- б) упражнения на снарядах: на перекладине, на брусках, на бревне, прыжковые упражнения через коня, козла, упражнения на батуте;
- в) акробатические упражнения;
- г) катание на подвижном гимнастическом колесе в разных направлениях и по спирали.

4. Устойчивость к вибрации. Вибрация – это воздействие на организм комплекса колебательных процессов, возникающий при работе механизмов. Различают местную вибрацию и общую вибрацию. Последствия вибрации могут быть достаточно серьезными: рассогласовываются движения, нарушается координация, ухудшается работа зрительного анализатора, дестабилизируется работа сердечнососудистой системы и ЦНС.

Вибрация воспринимается организмом как потеря равновесия, происходит рефлекторное повышение тонуса различных мышц. Основное качество, необходимое для борьбы с вибрацией – умение расслаблять различные мышечные группы. Это умение воспитывается специальными физическими упражнениями, а также специальными упражнениями на длительное напряжение мышц брюшного пресса, специальными прыжковыми упражнениями.

5. Устойчивость к гиподинамии. Проблема устойчивости к гиподинамии для летного состава штурмовой авиации не так актуальна, как для летного состава, например, дальней авиации. Тем не менее, комплексы общеразвивающих и специальных упражнений физической культуры обязательны к выполнению в комплексной подготовке летчиков-штурмовиков.

В заключении представленного обзора литературных источников, можно выделить следующие тезисы. Особенности военно-профессиональной деятельности летного состава военной авиации предполагают воздействие на человека ряда неблагоприятных факторов, оказывающих значительное отрицательное влияние на его трудоспособность и психофизическое здоровье. Эти вопросы актуализировались с самых первых лет развития воздухоплавания, что заставило энтузиастов и специалистов исследовать различные методы и средства борьбы с негативными проявлениями условий полета на большой высоте и со значительными скоростями и ускорениями.

В своем развитии отечественная авиация прошла несколько этапов, характеризующихся принципиальными качественными изменениями тактико-технических данных летательных аппаратов, и на каждом этапе требования к устойчивости летного состава к неблагоприятным условиям полета значительно возрастали.

Особенно важен вопрос воспитания устойчивости человека к неблагоприятным факторам полета для современной штурмовой морской авиации: деятельность летчиков-штурмовиков осложняется повышенными психофизическими нагрузками, и прежде всего, экстремальными гравитационными перегрузками и фактором кислородного голодания.

Летные задатки человека генетически обусловлены, однако преобразоваться в летные качества они могут только в определенных условиях. Эффективно воспитать устойчивость человека к негативным факторам полета можно методами и средствами физической культуры. Летные качества и двигательные способности (физические качества) плотно коррелируют между собой. Для воспитания летных качеств, обеспечивающих эффективное выполнение военно-летной деятельности, требуется не максимальное, а оптимальное развитие физических качеств, определяющееся анатомо-физиологическими особенностями организма.

На данный момент, физическое воспитание в военной авиации имеет прочный научно-методический базис и регламентируется рядом документов и положений Министерства Обороны. Специалистами и исследователями разработаны специальные программы физической подготовки военных летчиков. Определены также принципы построения физической подготовки летного состава в военной авиации, выделены средства и методы ее проведения. Тем не менее, на инструктора по физическому воспитанию возложены обязанности не только по планированию и контролю выполнения физической подготовки в подразделениях Вооруженных Сил, но и оптимизация ее организации и повышении ее эффективности с учетом специфики определенного рода войск.

Список использованных источников

1. Архангельский, А.Д. Усовершенствование летных качеств средствами физической подготовки [Текст] / А.Д. Архангельский // Труд НМС по физической подготовке ВВС. – М., 2007. – 320с.
2. Горелов, А.А. Основы специальной физической подготовки лётного состава [Текст] / А.А. Горелов // Под ред. профессора Марищука В.Л. – С.– Пб, ВИФК 1993. – 350с.
3. Горелов, А.А. Об эффективности комплексных занятий с использованием упражнений на специальных снарядах в процессе физической подготовки курсантов ВВАУЛ [Текст] / А.А. Горелов // Воен.-проф. Обучение и физическая подготовка. – Л.: ВДКИФК, 1986. – 395с.
4. Горелов, А.А., Лотоненко А.А. Проблемы физической подготовки летного состава военной авиации: ретроспективы и перспективы [Текст] / А.А. Горелов, А.А. Лотоненко // Научно – методический журнал «Культура физическая и здоровье», 4(18), 2008. – С. 3 – 7.
5. Демин, Л.П. Организация и методика физической подготовки летчика [Текст] / Л.П. Демин // Физическая подготовка летчика. – М., 1998. – 399с.
6. Макаров, Р. Н. Специальная физическая подготовка лётчика [Текст] / Р.Н. Макаров, И.Г. Кришкевич. – М., ДОСААФ, 1991. – 433 с.

УДК 338.483.1

Tyurina Ekaterina Alexandrovna
student

Volga Region State Academy of Physical Culture,
Sport and Tourism, Kazan, Russia

Akhmetshina Landysh Vasilovna

Associate Professor, Candidate of Philological Sciences

RECREATIONAL POTENTIAL OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN

Annotation. This article discusses the recreational resources of the Republic of Tatarstan and assesses the potential for these resources in various regions of the republic. The study also described a table of indicators of the natural-recreational system of the Republic of Tatarstan, which includes the use of these indicators and an example of typical objects.

Keywords: recreation, potential, recreational resources, Republic of Tatarstan, tourism, recreation, natural resources, recreational potential, recreational attractiveness.

Тюрина Е. А. Рекреационный потенциал Республики Татарстан. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются рекреационные ресурсы Республики Татарстан и проводится оценка потенциала по данным ресурсам различных районов республики. Также в ходе исследования описана таблица показателей природно-рекреационной системы Республики Татарстан, в которую входят использование данных показателей и пример типичных объектов.

Ключевые слова: рекреация, потенциал, рекреационные ресурсы, Республика Татарстан, туризм, отдых, природные ресурсы, рекреационный потенциал, рекреационная привлекательность.

In most developed countries of the world, the recreational sphere of activity is not only a priority and receives government support, but is also very profitable as a business sector. The development of the recreational and health-improving industry in many regions of the Russian Federation is also placed in a number of priority areas; health, cultural, educational, event, cruise, environmental and pilgrimage are particularly highlighted. The study of the tourist and recreational potential of the territory (one of the priorities for increasing the competitiveness of the region) has a scientific and applied character and is associated with the search for ways to increase the level of socio-economic development of the Republic of Tatarstan.

Tourism in Tatarstan is one of the most important sectors of economic development and general cultural improvement in the region. This is due to the special significance of the historical heritage and the attractiveness of the republic for tourists: Kazan, the capital of the Republic of Tatarstan, takes 4th place on the arrival of tourists a year according to the statistics of the Federal Tourism Agency for 2016-2017.

This region is attractive to tourists due to the resources available on its territory. The republic favorably combines an advantageous geographical position, preserved natural conditions in all its diversity (wide steppes, forests, rivers and lakes) and a rich cultural and historical heritage.

The table below defines a set of natural indicators characterizing the recreational system of the Republic of Tatarstan (table 1).

On the territory of the Republic of Tatarstan, 23 geological natural monuments of international and federal levels have been identified. Five of them are included in the State Register of Specially Protected Natural Areas of the Republic of Tatarstan:

Pechishchinsky geological section, Kamenny ravine, Cheryomushki ravine with asphaltite outcrops near the village. Lower Karmalka and the Kama-Ustinsk speleological group. The rest have either regional status, or do not yet have official status [1, p. 15].

The most attractive for recreation and recreation include the Tetyushsky, Kamsko-Ustinsky, Spassky, Laishevsky districts, which have steep ledges descending to the Volga and Karst Syukevsky caves. In addition, Elabuzhsky, Tukaevsky, Chistopolsky, Mendelevsky districts are highly attractive. Typical geomorphological monuments within Tatarstan are not distinguished, but

areas with a particularly picturesque relief on the right bank of the Volga within the Kama-Ustyinsky and Tetyushsky districts meet all the criteria for such a status.

Table 1

Indicators of the natural-recreational system of the Republic of Tatarstan

Factors	Indicators	Nature of use	Typical objects
Natural	Geological	Perceived visually, not consumed in the process of use	Pechishchensky geological section
	Geomorphological	Visually perceived, the basis for the development	Tetyush mountains, Bugulmino-Belebeyevskaya Upland
	Climatic	Basis for development	Duration of a comfortable period
	Hydrological	Perceived visually, consumed in the process of using	Volga river, Kama river, Goluboe Lake, groundwater outlets
	Balneological	Consumables in the process of use, the basis for the development	Bakirovo therapeutic mud, mineral water
	Faunistic	Perceived visually, consumed in the process of using	SPNA, hunting, fishing
	Specially Protected Natural Areas	Perceived visually	Volga-Kama Reserve, National Park "Lower Kama

One of the most important factors determining the spatial organization of leisure is the climate. The climate of Tatarstan is characterized as temperate continental with warm summers and moderately cold winters.

The period of summer comfortable temperatures (+ 15 + 20 °C) in the republic is 44-48 days, winter (-5-10 °C) - 46-57 days. The climatic features of Tatarstan allow the possibility of organizing leisure and tourism only in the warm season - from May to September inclusive. From the second half of October to the end of April, there are many limiting factors: unstable weather conditions, drizzling rains in autumn and spring, fogs in late autumn and early winter, slight and at the same time unstable snow cover, ice, repeated thaws, strong winds.

Water resources are the most important factor for the implementation of various types of recreational activities.

Water resources of the republic are composed of water reserves in rivers, lakes, ponds and reservoirs, and include the upper horizons of fresh groundwater. The territory is characterized by the presence of an extensive river network. However, there are only 5 large rivers (more than 500 km long) within the republic - the Volga, Kama, Vyatka, Belaya, Ik. All of them are transit: they start in other regions of Russia and come to the republic already full flowing. Such rivers as Sviyaga, Belaya, Cheremshan, Izh, Sheshma, Ilet, Bolshoi Cheremshan, Kondurcha and others have a length of more than 100 km. There are about 400 small rivers with a length of at least 10 km in the Republic of Tatarstan. The total length of the rivers reaches 19 601 kilometers.

Small rivers, which are an integral component of the natural complex and at the same time the object of economic activity, should be considered as a specific water-land natural resource with consumer qualities. It should be especially noted that in the last 15-20 years there has been an

intensive degradation of small rivers of the republic as a result of the sharply increased anthropogenic load on them.

An integral part of the hydrographic network of Tatarstan are lakes. In total on the territory of the republic, there are more than 8 thousand lakes. Lakes are dispersed throughout the republic unevenly. Most of them are represented in Menzelinsky (756), Aktanyshsky (579), Chistopolsky (493), Muslyumovsky (439), Alekseevsky (120), Alkeevsky (281), Bavlinsky (97), Verkhneuslonsky (99) districts.

Among the largest are about 30 lakes, which are of recreational importance. In Tatarstan, floodplain lakes are most widely developed, which is primarily due to the large number of large, medium and small rivers within its territory. The republic is also characterized by small lakes, mostly insignificant in depth.

The high degree of recreational use of the Volga, Kama river basins and their tributaries - Vyatka, Belaya, Sviyaga, Kazanka, Zaya, Bolshoi and Maly Cheremshan, is indicated by the concentration in their vicinity of more than 40% of children's camps, 14% of recreation and labor camps, 44% of sanatoriums and dispensaries, 71% of tourist camps and holiday homes, most of the beaches of the Republic of Tatarstan [2, p. 100].

The most valuable balneological resources for organizing medical and health-improving activities, in which mineral waters acquire significant importance. The territory of the Republic of Tatarstan is located in the province of nitrogen, nitrogen-methane and methane waters of artesian basins. Low- and medium-mineralized waters of this province are usually used as medicinal-drinking mineral waters, and waters with higher salinity and brines are used in the form of bathtubs. In the republic 21 deposits of mineral drinking and medicinal waters have been explored. Potential opportunities for providing existing and newly created health-improving institutions are available practically throughout the territory of the Republic of Tatarstan.

For therapeutic and recreational purposes, therapeutic mud is used. Data resources are divided into 4 groups: peat, sapropelic, silt, and hintering. On the territory of the republic there are deposits of mineralized hydrogen sulfide peat (Bakirovo) and lake-key silt sulphide mud (Lake Goluboye) [2, p. 96].

Of great recreational value are forest resources. The total area of the republic covered by forest is 1,225.8 thousand ha (17%). RT forests are located in three forest zones [1, p. 16]: coniferous-deciduous occupy the northern part of the republic — it includes the Predkamsky district of coniferous and coniferous-deciduous forests; the zone of broad-leaved species includes the Zakamsky district; the southern part of the republic is occupied by the forest-steppe hardwood zone. In the Pre-Volga region, the most valuable high-trunk oak forests, known as the Kazan upland oak forests, grow. Specially protected territories have been allocated and taken under protection on an area of 31 thousand ha. Among them, 38 forest natural monuments and nature reserves of national importance [2, p. 99].

The Nurlat region of the republic is distinguished by the amount of forest resources, while the forest cover is 36.4%. 10 districts are characterized by average values, the forest cover of which amounted to 24%: Agryzsky, Almetyevsky, Zainsky, Zelenodolsky, Leninogorsk, Mamadyshsky, Nizhnekamsky, Rybno-Slobodsky, Sabinsky and Cheremshansky. With values from 17% to 11% - the largest number of areas. Ten regions of the republic are characterized by minimum values, the forest cover of which does not exceed 6%. These are Aktanyshsky, Apastovsky, Atninsky, Buinsky, Drozhzhanovsky, Kamsko-Ustinsky, Mendelevsky, Sarmanovsky, Spassky and Chistopol districts.

Also, during the study, areas with the highest recreational potential were identified: Yelabuzhsky, Tukaevsky, Nizhnekamsky and Zainsky. Verkhneuslonsky and Laishevsky districts have high values of the area's attractiveness, a variety of water, biological and forest resources. A separate position is occupied by the Tetyushsky district, distinguished by unique geological and geomorphological resources (the high picturesque bank of the Volga River, the beginning of the Zhigulevsky Mountains). Zelenodolsky district is characterized by the maximum species diversity

of flora and fauna, a significant number of protected areas of federal and republican status (8 in total). The Kamsko-Ustyinsky district is characterized by high attractiveness of the relief and various hydrological resources (20 lakes, the Volga and Kuibyshev reservoirs), Spassky district - by the attractiveness of the coastline, and Leninogorsk - by the predominance of various balneological resources.

Rybno-Slobodsky, Mamadyshsky and Chistopolsky districts, very significant in area, with a variety of resources.

The analysis of the recreational resources of the territory of the Republic of Tatarstan allows us to say that it has great recreational potential. There are also objective prerequisites for the development of recreational activities and recreation, which will establish a favorable regime and many opportunities for development in the territory of tourism and recreation.

References

1. Berdnikov, O. A. Razvitiye turistskoy otrasli v respublike Ttarstan / O. A. Berdnikov // Mezhdunarodny nauchno-issledovatel'skiy zhurnal. – 2015. - № 6 (37). – S. 14-17. (Бердников, О.А. Развитие туристической области в Республике Татарстан / О.А. Бердников // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. - № 6 (37). – С. 14-17)
2. Oboronin, M. S. Socialno-ekonomicheskie uslovia razvitiya rynka sanatorno-kurortnykh uslug (na primere Privolzhskogo federal'nogo okruga) / M. S. Oboronin // Izvestiya Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta. – Sochi. – 2015. - № 3-1 (36). – S. 94-102. (Оборонин, М.С. Социально-экономические условия развития рынка санаторно-курортных услуг (на примере Приволжского федерального округа) / М.С. Оборонин // Известия Сочинского государственного университета. – Сочи. - 2015. - № 3-1 (36). – С. 94-102.)

УДК 796.015

Федосова Анна Александровна,

Старший преподаватель по физической культуре,
Петрозаводский государственный университет,
г.Петрозаводск, РФ.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ, КАК СРЕДСТВО УВЕЛИЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА 2 КУРСА

Аннотация. В данной статье рассматривается, как общая выносливость повлияла на работоспособность студента 2 курса физико-технического института. Открывается значимость бега в повышении уровня функционального состояния организма студента 2 курса. Рассматриваются продуктивные методики в воспитании общей выносливости.

Ключевые слова: работоспособность, общая выносливость, оздоровительный бег, студенты.

Fedosova A.A. Petrozavodsk State University, Russia. Healthy run as a mean of increase workability of 2 courses.

Annotation. This article explored how overall endurance affected the performance of a 2nd year student at a physics and technology institute. The significance of running is revealed in raising the level of the functional state of the organism of a 2nd year student. Productive techniques in the education of general endurance are considered.

Key words: working capacity, general endurance, health running, students.

В наше время великий уровень современной техники и технологии, постоянное увеличение интенсивности человеческой деятельности в условиях производства и темп современной жизни предполагают соответствующий уровень подготовки студентов вузов к будущей профессиональной деятельности [7, с. 3].

Студенты – это профессиональная группа, а информационные и эмоциональные перегрузки, которым они подвергаются, очень часто приводят к срыву адаптационных процессов организма, за которыми следуют различные ухудшение функционального состояния организма студента, что приводит к снижению работоспособности.

По мнению многих ученых, одной из причин, которая снижает уровень работоспособности, является утомление человека, которое возникает в результате долгой умственной и эмоциональной нагрузки в процессе работы студента. Утомление – это физиологическое и психологическое состояние студента, которое является следствием длительной работы, это нарушение многих функций организма.

Выносливость по мнению многих исследователей, это способность организма к продолжительной работе без заметного снижения работоспособности. Следовательно, она является одним из ведущих условий сохранения работоспособности [6].

Учитывая изменения в организме студента, наступающие при утомлении, можно предположить, что повышение уровня открывається значимость оздоровительного бега в повышении уровня функционального состояния организма. Определяются эффективные методики в воспитании общей выносливости.

Выносливость человека, его физическая подготовленность, являются главными составляющими, на основе которых формируется чувство уверенности в своих силах, в достижении целей по мнению учёных. [2].

В теории и методике физической культуры различают общую выносливость, она является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности, это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По другому её называют аэробной выносливостью. На мой взгляд, одним из самых простых, доступных и эффективных видов двигательной активности циклического характера является оздоровительный бег. Кроме высокой аэробной эффективности бег доступен практически для всех, независимо от возраста, пола и физической подготовленности человека. Техника оздоровительного бега, из всех видов циклических упражнений, проста, доступна и не требует специального обучения. Чтобы оценить эффективность воздействия бега необходимо выделить несколько важных направления: общий и специальный эффект. Общее влияние на организм студента связан с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является средством разрядки негативных эмоций, которые возникают в течение учебного дня у студента, и вызывают нервное перенапряжение.

Во время беговых тренировок у студента улучшается самочувствие, сон, повышается работоспособность.

Многие психологи считают, что любители бега более общительны, доброжелательны, имеют высокую самооценку и уверенность в своих возможностях. Конфликты у бегунов возникают реже и воспринимаются спокойнее.

Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной систем и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется, прежде всего, в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности. Регулярный бег положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата.[2,6].

Оздоровительный бег, может быть длительным или коротким, редким или систематическим.

В последние года в теории и практике физической культуры и спорта вырос интерес к оздоровительному бегу, как к средству повышения функциональных возможностей

организма. Однако, по определению наиболее эффективных методик и программ занятий оздоровительным

бегом, имеются исследования для детей школьного возраста и людей старше 30 лет. В данной статье я предлагаю выявить эффективную методику занятия оздоровительным бегом для студентов 2 курса основной группы, возраста 18–20 лет.

Исследование проходило в три этапа.

1 этап: эксперимента с помощью экспресс методике Г.Л. Апанасенко определялся исходный уровень функционального состояния организма студентов [1].

На основании полученных данных были сформированы две экспериментальные группы (Гр.1;Гр.2) с относительно одинаковым уровнем функционального состояния организма. В эксперименте принимали участие 30 студентов в возрасте 18–20 лет, основной группы, не занимающихся спортом. Группы 1и 2численностью по 15 человек в каждой, смешанные по гендерному признаку (7 девушек, 8 юношей). Были подобраны две программы занятий оздоровительным бегом.

2 этап: в экспериментальных группах проводились занятия оздоровительным бегом. В группе занятия проводились по программе предложенной К. Купером [7]. В группе 2 проводились занятия с той же направленности, но по программе бега В. Бауэрмана и В. Гариса[3]. Схема занятий представлена в таблице 1 и 2.

С целью выявления наиболее эффективной методике занятий оздоровительным бегом со студентами 18–20 лет, проводился восьми недельный эксперимент. Смысл, которого заключалась в сравнении результативности занятий, проводимых по программе оздоровительного бега, предложенной К. Купером, с занятиями той же направленности, но по программе бега В. Бауэрмана и В. Гариса. Занятия проводились в период мая и июня 2019 года, в лесу. В группе 1 занятия проводились 3 раза в неделю – 2 раза в учебное время (на занятиях физической культурой) и 1 раз во внеучебное время. В группе 2 занятия проводились 4 раза в неделю – 2 раза в учебное время (на занятиях физической культурой) и 2 раз во внеучебное время.

Таблица 1

Схема 8-ми недельной программы занятий оздоровительным бегом К. Купера

Неделя	Дистанция (м)	Скорость (м/с)	Время (мин,с)	Кол-во занятий в неделю
1	1600	1,90	13,30	3
2	1600	2,22	11,30	3
3	1600	2,42	10,30	3
4	1600	2,53	10,00	3
5	1600	2,60	10,10	3
6	1600	2,66	10,00	3
7	1600	2,73	9,40	3
8	1600	2,80	9,20	3

Таблица 2

Схема 8-ми недельной программы занятий оздоровительным бегом В. Бауэрмана В. и В. Гариса

Неделя	Дистанция(м)	Скорость(м/с)	Время(мин,с)	Кол-во занятий в неделю
1	1200	2,40	7,50	4
2	1200	2,60	7,10	4
3	1200	2,78	6,55	4
4	1200	2,96	6,45	4
5	1200	3,05	6,26	4

Продолжение таблицы 2

6	1200	3,20	6,15	4
7	1200	3,32	6,00	4
8	1200	3,45	5,43	4

В восьми недельном цикле занятий, объем нагрузки, выполняемой студентами 2х групп, был одинаковым. Объем нагрузки определяется суммарным количеством пробегаемых километров за неделю. Скорость бега в двух программах была различной. Так, в группе, занимающейся по программе В. Бауэрмана и В. Гариса, оздоровительный бег проводился 4 раза в неделю, где испытуемые пробегали меньшее расстояние (1200 м в одном занятии), но скорость бега была выше. А в группе с 3х разовыми занятиями в неделю, где испытуемые пробегали расстояние 1600 м.

Таблица 3

Экспресс оценка уровня функционального состояния организма студентов группы 1и 2

Группа показатели	Гр.1				Гр.2			
	Этап экспер.				Этап экспер.			
	Начало		Конец		Начало		Конец	
	баллы	Уро вень	баллы	Уро вень	баллы	Уро вень	баллы	Уро вень
Масса тела(кг)/рост2(м)сре д.арифм в балл	-1,5	Ниже сред.	0.2	Сред.	-1,4	Сред.	1,1	Сред.
ЖЕЛ(мл)/масса тела (кг)	-0,7	Ниже сред.	2.2	Выше сред.	0.8	Сред.	0,8	Сред.
ДМК(кг)*100/масса тела(кг)	-0,6	Ниже сред.	1,6	Сред.	1.4	Сред.	1,4	Сред.
Время(мин)восст. ЧСС после 20 присед.за 30 с.	-1,1	Ниже сред.	5,4	Выше сред.	-1,0	Ниже сред.	1,1	Сред.

На 3 этапе: проведена проверка эффективности занятий по предложенным программам оздоровительного бега. В конце эксперимента повторные результаты были сняты для определения функционального уровня организма студентов экспериментальных групп. Результаты представлены в таблице №3. Уровень функционального состояния организма студентов определялся по экспресс методике Г.Л. Апанасенко [1]. В основу данной методики включены показатели антропометрии (рост, масса тела, жел, кистевая динамометрия), и показатели сердечнососудистой, дыхательной систем. По этим показателям рассчитывались индексы уровня функционального состояния организма студентов. В зависимости от результатов расчета индексов начислялись баллы, и определялся тот или иной уровень функционального состояния организма студентов. После пройденного курса занятий в организме студентов произошли изменения.

В Гр.1 из 5 тестов за 2 месяца изменения произошли в 4 показателях, как у юношей, так и у девушек. После курса занятий оздоровительным бегом по программе К. Купера, произошли большие изменения в показателях, определяющие функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем. В группе 2, которая занималась по программе бега В. Бауэрмана и В. Гариса существенные изменения произошли только в показателях индекса массы тела и индекса силы, остальные показатели имели не значительный рост.

Изменения балльных значений индекса функционального состояния организма студентов 18-20 лет показывают, что испытуемые, которые тренировались по программе

оздоровительного бега К. Купера после 8-ми недельного курса занятий в показателях сердечнососудистой и дыхательной систем перешли от ниже среднего уровня до выше среднего. В показателях индекса массы тела (ИМТ) и индекса силы (ДМК), у студентов группы 1, произошли изменения от уровня ниже среднего до среднего. В группе 2, тренировавшихся по программе бега В. Бауэрмана и В. Гариса, изменения в показателях ИМТ и ДМК были незначительными.

По всем показателям функционального состояния организма изменения показали от ниже среднего к среднему. Отсюда вывод, что в результате применения программы оздоровительного бега по методике К. Купера и методике В. Бауэрмана и В. Гариса в организме студентов 2 курса произошли положительные изменения в уровне физического состояния. Однако, в нашем эксперименте, более эффективной программой занятия оздоровительного бега для студентов 2 курса, основной группы, не занимающихся каким либо видом спорта, оказалась программа К. Купера.

Выводы:

В результате исследования высокий уровень общей выносливости характеризует стабильность и надежность работы всех систем организма, предполагает сохранение двигательных и психических функций и обеспечивает реализацию потенциала личности в деятельности. Оздоровительный бег, как один из видов циклической упражнений аэробной направленности, является эффективным средством для повышения уровня общей выносливости. Программа занятий по К. Куперу рассчитана для массовых занятий бегом с целью повышения максимальной аэробной производительности на основе повышения функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем организма студентов 2 курса.

Список использованных источников

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология. / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова – Рост. На Дон. Феникс. – 2000. – 248 с.
2. Виру, А.А. Аэробные упражнения. / А.А. Виру, Т.А. Смирнова – М.: ФиС. – 1988. – 196 с.
3. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л., Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. Свет. –2008. – 198с.
4. Купер, К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. / Сокр. пер. с английского. С. Шениламан. – М.: ФиС. – 1976. – 127с.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель». – 2002. – 864с.
6. Фурман, Ю.М. Физиология оздоровительного бега. / Ю.М. Фурман – Киев: Здоровье. – 1994. – 208с.
7. Холодова, Г.Б. Воспитание субъектной профессиональной позиции будущих педагогов физической культуры: автореф.дисс....кандидата педагогических наук: 10.00.08 / Г.Б. Холодова. – Челябинск: УралГУФК, 2011. – 27 с.

УДК 371.71

Холодов Олег Михайлович,
доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры медико-биологических,
естественнонаучных и математических дисциплин,
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, РФ,

Ермаков Игорь Александрович,
преподаватель кафедры физической подготовки
233

Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»
г. Воронеж, РФ

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье рассматриваются план рационального и сбалансированного питания, виды заболеваний при несоблюдении здорового образа жизни, а точнее причины нездоровья школьников и их предотвращение.

Ключевые слова: здоровое питание, пища, рациональное питание, виды заболеваний, сбалансированное меню, пищевые субстанции, здоровый образ жизни.

Kholodov O.M. The impact of nutrition on the health of students and school children. Voronezh State Institute of Physical Training, Voronezh, Russia

Ermakov I.A. The impact of nutrition on the health of students and school children. Military educational and scientific center of air force «Air force Academy named after Professor N.E. Zhukovsky and U. A. Gagarin», Voronezh, Russia

Abstract: the article deals with the plan of rational and balanced nutrition, types of diseases in case of non-compliance with healthy lifestyle, and more precisely, the causes of school children's ill health and their prevention.

Keywords: healthy food, food, rational nutrition, types of diseases, balanced menu, food substances, healthy lifestyle.

Смысл питания в детском и подростковом возрасте обосновано ведущими причинами, определяющими отличие взрослого и детского организма, а как раз – подъемом и развитием. Ребяческий организм выделяется от зрелого – буйным подъемом и развитием, формированием органов и систем. Высокие потребности в пищевых субстанциях и энергии на единицу массы тела ребят вызывают надобность верного подбора пищевых товаров и их пропорции, методик кулинарной обработки и иных индивидуальностей организации питания, обеспечивающего организм пищевыми препаратами и энергией.

Увеличение потребности в пищевых субстанциях в детском возрасте обосновано в первую очередь высочайшей необходимостью в энергии. В связи с данным увеличивается надобность в нутриентах, участвующих в обмене энергии, – витаминов В1 В2, ниацина, пантотеновой кислоты. Первопричина нарушений питания плотно связана с увеличенной необходимостью организма ребят и молодых людей в надлежащих пищевых субстанциях [2].

В одобренных социально-экономических и санитарно-гигиенических критериях трудности дефицитности питания у здоровых ребят не имеют глобального эпидемического распространения. Свойственны вероятные результаты скрытого недостатка железа в подростковом возрасте у девочек, трансформирующегося в железодефицитную анемию у молодых дам, тем более в этап беременности другим случаем считается недостающее употребление кальция, которое, как правило, не имеет место быть в детском возрасте, но уровень скопления кальция в костях в детстве и юном возрасте отображается на плотности кости и распространении остеопороза в зрелом и старом возрасте.

В развитых государствах мира обеспокоенность вызывает подъем распространения ожирения между ребят и молодых людей. Ожирение в детском и подростковом возрасте считается предшественником ожирения в зрелом возрасте. Как главная первопричина ожирения рассматривается невысокая телесная энергичность в сочетании с лишним употреблением энергии.

Основаниями невысокой физиологической энергичности считаются долгие просмотр телевизионных программ, сиденье за компом.

Верное питание считается безусловно важным моментом для обеспечения обычного кровотока, зрения, полового становления, поддержания обычного состояния кожных покровов. Здоровая пища определяет и уровень выраженности защитной функции организма, повышая стабильность ребят инфекциям, брутальному влиянию наружной среды и иным негативным влияниям. Верное питание гарантирует обычное телесное становление малыша, предохраняет появление этих отклонений, как отставание в подъеме, становление рахита, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения. Потребление здоровой пищи оказывает определяющее воздействие и на становление центральной нервной системы, его разум, положение работоспособности.

Причин школьного нездоровья много: и гиподинамия, и излишняя нагрузка. Гастрит, ожирение и иные болезни пищеварительной системы диагностируются в том числе и у учащихся исходной средние учебные заведения. Первопричина нарушения "пищеварительного спокойствия" скрывается в недоступности здорового питания подрастающего поколения.

В работе «Влияние питания на самочувствие учеников школы» я исследовал болезни ребят, связанные с неверным питанием, провела микроисследование питания учащихся в школьной столовой.

Задачи:

- методом анкетирования получить данные о нраве бытового питания школьников;
- квалифицировать высококачественный состав и уровень витаминизации пищевых товаров, расценить сочетаемость товаров в рационе;
- расценить степень заболеваемости студентов методом анализа итогов мед осмотра школьников;
- изучить и сравнить приобретенные данные;
- получить данные о подъеме и весе студентов различных возрастов, расценить гармоничность их развития.

Способы изучения: анализ; испытание учащихся; надзор, исследование и обобщение навыка.

Изучения проводила на основе средней общеобразовательной Лискинской школы № 15. Выборочные опросы провела между среднего звена 5-9-х классов.

Расплата питательности меню, определение высококачественного состава еды и оценку сочетаемости товаров проводила на базе материалов, размещенных в учебнике «Биология в школе» 2005 г.

Обычную массу тела, подобающую возрасту, планировала по формуле [1]:

$$M = 50 + 0,75 (T - 150) + (A - 20)/4,$$

где M – множество тела (в кг), T – рост (в см), A – возраст (в годах).

Одним из ключевых моментов, определяющих наше самочувствие, считается пища. «Мы живем не для такого, дабы есть, а питаемся для такого, дабы жить», – гласил Сократ [4]. Организм человека – это оригинальный «химический комбинат», в котором проходит большое количество всевозможных хим. реакций. Сообразно закону хранения энергии, человеку нужно поддерживать кое-какой припас энергии. Затрата энергии, как известно, восполняется при помощи питания. Важным составляющим здорового вида жизни считается рациональное питание. Оптимальным возможно именовать употребление пищи, при котором человек удовлетворяет нужные необходимости собственного организма в энергии и актуально весомых субстанциях сообразно определенным условиям его жизни и работы. Значит, рациональное питание не считается каким-то стереотипом, рекомендованным для всех. Рациональное употребление пищи – условие обеспечения высочайшей работоспособности и актуальной энергичности, обычного здоровья человека.

Дабы быть оптимальным, пища человека должна отвечать грядущим главным основам [3]:

1. Меню питания людей по энергетической значимости обязано покрывать их энергоиздержки. Так, дневная энергетическая надобность молодых людей следующая:

Дети	Суточная потребность(ккал)
7-10 лет	2380
11-13лет	2860
Юноши 14-17 лет	3160
Девушки 14-17 лет	2760

2. Меню питания ребёнка обязано быть сбалансирован по всем заменимым и неизменным пищевым моментам.

3. Подросток обязан получать все группы товаров, то есть его меню обязано быть различным.

4. Амброзия обязана быть неопасной и отвечать санитарным общепризнанным меркам и правилам, деятельным в Российской Федерации.

5. Нужно еще принимать во внимание личные особенности ребят, в числе непереносимости отдельных продуктов.

6. Большущая забота надлежит уделяться режиму питания.

Режим питания для школьников	Калорийность
Завтрак дома 7.30-8.30	25%
Горячий завтрак в школе 11.30-12.00	10-15%
Обед дома 14.30-15.30	35%
Ужин 19.00-20.00	25%

Рациональное питание настоятельно просит соблюдения ещё 2-ух критерий: необходимой физиологической нагрузки и одобрительной, размеренного быта, недоступности нервных и стрессовых перегрузок, раздражительности и грубости.

Прецеденты признают, собственно, что почти все нешуточные болезни, в том числе и сердечно-сосудистые, начинаются в детстве. Вследствие этого критерия здоровое питание обязано войти в жизнь любого человека ещё в детском возрасте.

В реальное время заболевания органов пищеварения между молодых людей одни из самых популярных:

Гастрит. Гастрит – одно из самых популярных болезней органов пищеварения. Временами он появляется по причине неверной или же плохой еды, а временами от аллергии к кое-каким пищевым продуктам. Незатейливый гастрит – самый известный из всех обликов гастрита между молодых людей. Основаниями гастрита считаются грубые погрешности в питании, пищевые токсикоинфекции, использование спиртных напитков, персональная непереносимость кое-каких фармацевтических средств (например, антибиотиков). Большущее многообразие газированных напитков завлекает внимание ребят, и опекунам/родителям не один раз доводилось сталкиваться с просьбами их приобрести. Но не все опекуны/родители понимают, собственно, что газированная вода – это угольная кислота.

Недостаток веса. Довольно большущее численность ребят, имеющих дефект веса. Почти все опекуны всеми силами принуждают есть ребят. Одно из оснований нежелания ребёнка есть в том, собственно, что у человек появляется инстинкт брезгливости к еде, с которой у него появляются досадные ассоциации. Подросток, ребёнок имеет возможность отказать в еде, мучаясь ревностью к новенькому брату или же сестре или же по причине какого-либо иного волнения. Нехороший голод не очень небезопасен для ребенка. Ключевое, дабы это не перебежало в «манию». И все же нехороший едок нуждается в надзоре доктора, который осмотрит его, решит, каких препаратов ему не хватает, даст совета, чем поменять те

продукты, которые малыш не желает применять в еду, порекомендует, как с ними обращаться.

Избыток веса. Переедание небезопасно, как и недоедание. Излишек еды приводит к наращиванию веса малыша, потому что все лишние препараты отменяются в организме в облике жиров. Превышение веса на 10% обуславливает подъем заболеваемости малыша в 2 раза. При лишнем питании авторитет тела малыша начинает превосходить норму. Ожирение – заболевание обмена препаратов и, как и любое заболевание, ее надобно врачевать. К огорчению, ожирение не считают нешуточным болезнью и обращаются к доктору за это время, когда появляются томные формы болезни [1].

Одной из наиглавнейших оснований ожирения считается не лишь только и в том числе и не столько переедание, сколько доминирование в меню углеводсодержащей еды: булочных изделий, сахара, круп, картофеля. Опекуны малыша, имеющего завышенный вес, обязаны поменять в питании эти продукты на хлеб дерзкого помола или же продукты, имеющие клетчатку, обезжиренный творог, фрукты, кефир.

Авитаминоз. По причине увеличенной нагрузки ребят во время изучения/обучения, с приходом осенней поры потребуется большее численность витаминов. Недостающее использование товаров, содержащих конкретную численность витаминов, приводит к авитаминозу. К огорчению, сейчас лишь только за счет товаров питания основная масса не имеют все шансы гарантировать личный организм важной численностью витаминов. Дефект витаминов приводит ко почти всем нарушениям работы организма ребёнка.

Таким образом, в результате проведенного микроисследования заболеваний среди учащихся средней общеобразовательной Лискинской школы №15 были выявлены подъем желудочно-кишечных болезней – с 11 человек в 2018 году до 14 в 2020 году, сердечно-сосудистых – с 13 учащихся до 19 в соответствии с этим, заминка физиологического становления с 10 до 16 человек. В этот момент в среднем звене в школе обучается 200 человек, из их имеют заболевания органов пищеварения 36 учащихся, 55 – сердечно-сосудистые болезни, болезни опорно-двигательной системы – 9, имеют иные болезни 10 и лишь только 90 ребят буквально здоровы. Медосмотр учеников 2019 году зарекомендовал, собственно, что 36 ребят из 200 имеют заболевания органов пищеварения, а как раз: гастродуоденит – 19 человек, лишний авторитет – 10, а дефект веса – 7 человек.

Список использованных источников

1. Алексеева, С.В. Практикум по экологии / С.В. Алексеева. – Москва. Просвещение. 2020. – 248 с.
2. Корякина, Е.А. Основы здорового питания спортсменов / Е.А. Корякина, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая очно-заочная конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж: ВГИФК, 2015. С. 182-186.
3. Покровский, А.А. Беседы о питании / А.А. Покровский. – М.: Экономика, 1966. – 183 с.
4. Сафин, А.М. Здоровый образ жизни как основа социальной активности личности / А.М. Сафин, О.М. Холодов // VII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения». – М.: ПИФКиС МГПУ, 2017. – С. 373-375.

УДК 371.71

Холодов Олег Михайлович,
доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры медико-биологических,
естественнонаучных и математических дисциплин,
Воронежский государственный институт физической культуры,

г. Воронеж, РФ,
Ермаков Игорь Александрович,
преподаватель кафедры физической подготовки
Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»
г. Воронеж, РФ

ПЛАВАНИЕ, КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: в этой статье раскрывается влияние оздоровительного плавания на функциональные системы организма.

Ключевые слова: плавание, спорт, здоровый образ жизни, тренировки, жизненная емкость легких.

Kholodov O.M. Swimming as an important factor of a healthy lifestyle. Voronezh State Institute of Physical Training, Voronezh, Russia

Ermakov I.A. Swimming as an important factor of a healthy lifestyle. Military educational and scientific center of air force «Air force Academy named after Professor N.E. Zhukovsky and U. A. Gagarin», Voronezh, Russia

Abstract: this article reveals the influence of recreational swimming on the functional systems of the body.

Keywords: swimming, sports, healthy lifestyle, training, vital capacity of the lungs.

Плавание – самый лучший и безопасный метод аэробных упражнений, хотя оно и не сжигает столько калорий, сколько бег. Но как показало проведенное исследование, плавание заметно укрепляет и тонизирует наши мышцы.

Согласно многочисленным исследованиям во всем мире, плавание является одним из самых щадящих видов спорта для нашего организма [1, 3, 4]. Плавание не имеет никаких побочных эффектов или противопоказаний, и любой человек может заняться им, просто найдя подходящий бассейн или водоём. В жизни иногда бывает так, что бег или какие-то силовые тренировки противопоказаны, и плавание в этом случае может прекрасно заменить их, не навредив человеческому организму. Его роль в укреплении здоровья в любом возрасте действительно неопределима, но, чтобы получить именно пользу от плавания, нужно следовать рекомендациям по поведению в воде и правильно выбирать интенсивность и нагрузку во время тренировок.

Плавание – это один из видов циклических упражнений. В нем задействованы все группы мышц, но из-за горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения при плавании меньше, чем при беге или ходьбе на лыжах. Для достижения необходимого оздоровительного эффекта плавания необходимо развивать достаточно высокую скорость, при которой частота сердечных сокращений достигала бы зоны тренировочного режима (не менее 130 уд / мин). Без овладения правильной техникой плавания – это сделать довольно сложно. В результате затрудненного вдоха (давление воды на грудь) и выдоха в воду плавание способствует развитию внешнего дыхательного аппарата и повышает жизненную емкость легких (ЖЕЛ). Пловцы высокого класса имеют самый большой вес по сравнению с представителями других видов спорта-до 7000-13000 мл. Бронхиальная проходимость и максимальная скорость вдоха и выдоха у пловцов также выше, чем у других спортсменов (8,15 и 6,15 л/с соответственно) [1].

Плавание является одним из наиболее эффективных средств закаливания человека, что способствует формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры человеческого тела, поэтому, когда человек находится в воде, его тело выделяет на 50-80% больше тепла, чем в воздухе (вода имеет теплопроводность в 30 раз и теплоемкость в 4 раза больше воздуха) [5, 6]. Кроме того, изменения в крови повышают

защитные свойства ее иммунной системы, повышая устойчивость к инфекционным и простудным заболеваниям. Купание и плавание повышают устойчивость к перепадам температур, развивают устойчивость к простудным заболеваниям. Если купание осуществляется в естественном водоеме, то закаливающий эффект также обеспечивается природными факторами природы-солнцем и воздухом.

Особые условия для занятий плаванием (высокая влажность, микроклимат бассейна) особенно благоприятны для людей с бронхиальной астмой. При плавании приступы астмы обычно не возникают, тогда как при беге с форсированным дыханием их вероятность выше. Практическое отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник позволяет успешно использовать этот вид мышечной деятельности при заболеваниях позвоночника.

Энергетическое обеспечение мышечной деятельности во время плавания отличается рядом особенностей. Просто нахождение в воде (без выполнения каких-либо движений) вызывает увеличение расхода энергии на 50% (по сравнению с уровнем покоя), поддержание тела в воде требует увеличения расхода энергии в 2-3 раза, так как теплопроводность воды в 25 раз больше, чем воздуха. Из-за высокой водостойкости на 1 метр дистанции плавание потребляет в 4 раза больше энергии, чем ходьба с аналогичной скоростью, то есть около 3 ккал / кг на 1 км. В связи с этим плавание может быть отличным средством нормализации массы тела-при условии, что нагрузка регулярная (не менее 30 мин. 3 раза в неделю) [2]. Если овладеть техникой плавания, достаточно интенсивной и длительной нагрузкой, то плавание можно эффективно использовать для улучшения функционального состояния системы кровообращения и снижения факторов риска развития ишемической болезни сердца.

Многие люди, которым трудно, больно или даже опасно практиковать на суше, спокойны и относительно комфортно чувствуют себя в воде.

Врачи часто рекомендуют водные упражнения пожилым людям, страдающим избыточным весом, физически слабым и инвалидам, поскольку вода снижает массу тела, защищая слабые суставы от последствий физических нагрузок, неизбежных в нормальных условиях.

Благодаря амортизирующим свойствам воды, физические упражнения легки и приятны для людей с артритом и многих беременных женщин. Если вы восстанавливаетесь после болезни или травмы, ваш врач может порекомендовать вам делать растяжку и силовые упражнения в воде. Это поможет вам восстановить свое физическое здоровье.

Проведенное исследование позволяет сформулировать советы начинающим пловцам [1]:

- Начинайте плавно – нужно научиться уверенно держаться на воде и выработать четкий ритм, о скорости беспокоиться не стоит.
- Постепенно увеличивайте время нахождения в воде – 20, 30, 40 минут.
- Экспериментируйте с различными стилями. Каждый стиль плавания заставляет работать разные мышцы, и, периодически меняя стиль, вы будете лучше укреплять свои мышцы.
- Научиться следить за временем плавания, увеличить его скорость.

Как показало проведенное исследование, любой вид спортивной деятельности полезен для здоровья человека, укрепляя его, но плавание занимает особое место. Может быть, это потому, что мы все развивались в воде до того, как родились. У человека есть особая связь с водой, даже если он боится или не умеет плавать. Регулярные занятия плаванием повышают выносливость организма, укрепляют мышцы, повышают гибкость суставов и восстанавливают их подвижность. Она помогает нормализовать работу всех органов и систем нашего организма за достаточно короткий промежуток времени. Когда вы плаваете, вы учитесь правильно дышать, и ваш организм начинает получать еще больше кислорода, что напрямую влияет на иммунитет, состояние системы кровообращения,

питание и активность клеток. Во время погружения в воду и выполнения плавательных движений человек ощущает эффект массажа, который возникает из-за сопротивления, которое вода оказывает на организм человека, и это способствует активизации кровообращения, которое необходимо для процесса омоложения организма.

Плавая, вы можете укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшить подвижность позвоночника, а также увеличить приток питательных веществ ко всем органам. Плавание влияет на организм человека более благотворно, чем любой другой вид спорта. Это помогает вам стать стройным, подтянутым, молодым, здоровым, выносливым и спокойным. Именно особое положение человека в воде способствует улучшению здоровья всего организма. При плавании наша кожа очищается, улучшается кожное дыхание, а организм насыщается всем необходимым для нормальной жизнедеятельности. Плавание наилучшее природное средство против бессонницы и различных заболеваний нервной системы. Раздражительные люди успокаиваются купанием, но слишком сонные поднимают настроение.

Для людей, страдающих болями в суставах, болями в спине, ожирением и нарушениями в строении скелета, плавание – это прекрасная возможность улучшить свое состояние и облегчить, а при регулярных тренировках и вовсе избавиться от болей. Во время беременности это положительно скажется как на состоянии будущей мамы, так и на развитии ребенка. Для тех, у кого есть проблемы с кровеносными сосудами, сердцем или кровяным давлением, регулярные занятия плаванием могут помочь улучшить их состояние и даже помочь лечить эти заболевания. Так же плавание может помочь вам и вашим детям. Если у детей есть проблемы с развитием правильной осанки, то это поможет их устранить. Погружая тело в воду, мы снижаем нагрузку на позвоночник, что в детском возрасте оказывает профилактическое воздействие на развитие плоскостопия и сколиоза. В более старшем возрасте она облегчает состояние при этих заболеваниях, а в случае сколиоза даже исправляет его. Для маленьких детей занятия плаванием помогут правильно сформировать скелет, развить подвижность суставов, снизив вероятность их травмирования в будущем.

Как было отмечено ранее, каждый стиль плавания полезен для нашего организма. Для тех, кто только начал плавать или хочет сделать свои пышные бедра менее пышными, лучше всего выбрать стиль брасс, который характеризуется своей простой техникой.

Стиль кроль требует хороших навыков плавания, но он помогает избавиться от лишних килограммов на ягодицах и бедрах, позволяя использовать задние мышцы. Плавание на спине, благодаря постоянному движению ног «ножницами», позволяет улучшить структуру ног, придав им идеальную форму, а также укрепить мышцы спины. Стиль дельфин (баттерфляй) довольно сложен для начинающих пловцов, но если вы его освоите, то сможете с его помощью быстро избавиться от лишнего жира на животе.

Плавание на боку довольно необычный стиль плавания, так как способствует развитию пресса и косых мышц живота, которые отвечают за создание осиной талии. Кроль (Вольный стиль) воздействует на мышцы всего тела, укрепляя и тренируя их.

Целью проведенного исследования являлось получение максимальной пользы от определенного вида физической деятельности, в нашем случае – плавания, следует тщательно следить за всеми движениями, которые совершаются во время плавания. Также необходимо соблюдать общие правила поведения на открытой воде и в бассейне. Именно это обеспечит самую щадящую нагрузку на позвоночник, которым так славится плавание. Если вы хотите использовать стиль ползания, никогда не откидывайте голову назад резко, иначе есть риск получить травму шеи. В фристайле голова не должна сильно поворачиваться из стороны в сторону. В стиле брасс все ваши движения должны быть максимально плавными, без резких наклонов головы назад. А если вы хотите прыгнуть в воду, то прижмите подбородок к телу и не отрывайте его.

Также не менее важно правильно выбрать время и интенсивность занятий. Чтобы добиться максимального эффекта, купайтесь два раза в неделю не менее 25 минут. Если вы хотите успокоиться, снять напряжение, поплавайте с небольшим перерывом. Если вы хотите увеличить выносливость своего тела, плавайте без остановки в течение 25 минут, но меняйте стили [3]. В этом случае важен принцип ритмичности дыхания, а не скорости. Вам нужно научиться выдыхать одновременно через нос и через рот. Если ваша цель – просто отдохнуть и расслабиться, то лучший выбор – лечь на спину на воду и просто лечь. Это позволит вашим мышцам расслабиться, а вашему телу испытать состояние невесомости. При этом старайтесь не напрягать голову, ваше тело должно быть действительно расслаблено.

Чтобы избежать неприятных ощущений, таких как головокружение или судороги, купаться следует только через час после еды. Чтобы не спровоцировать резкое сужение кровеносных сосудов и появление болей в области сердца, следует принять охлаждающий душ перед тем, как начать плавать или заходить в воду постепенно, ожидая, пока организм привыкнет к этому. Рекомендуемой температурой для купания считается не менее 20С. более низкая температура может быть уместна, только для тех, кто занимается моржом. Низкая температура воды может легко спровоцировать начало простуды и ревматизма. Для регулярных занятий необходимо приобрести специальные плавательные очки при плавании в бассейне, это поможет предотвратить попадание хлорированной воды в ваши глаза и, как следствие, их покраснение и воспаление.

Регулярные занятия плаванием могут кардинально улучшить здоровье человека, оздоровить организм, укрепить связки и суставы, предотвратить заболевания артритом и артрозом, а также стать отличной профилактикой многих заболеваний, особенно простудных. Благодаря плаванию человек может увеличить объем своих легких, увеличить поступление кислорода в организм, что положительно сказывается на здоровье всего организма, улучшает память, усиливает реакцию и сокращает количество времени для принятия решений. Но одним из главных преимуществ плавания для здоровья является улучшение работы сердца и улучшение функционирования центральной нервной системы. Этот благотворный эффект повышает иммунитет, продуктивность и здоровье каждого, кто находит в себе силы сделать плавание частью своей жизни.

Таким образом, следует отметить, занятия плаванием благоприятно влияют на оздоровление организма человека, так же плавание доступно и полезно практически для всех возрастных категорий. Сегодня это особенно актуально, поскольку в интенсивном ритме современной жизни многие не могут или ленятся следить за своим здоровьем что очень важно в наше время.

Список использованных источников

1. Корякина, Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54.
2. Ткаченко, Н.Н. Система физического образования П.Ф.Лезгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.
3. Устинов, И.Ю. Здоровый образ жизни – важное направление воспитания студентов спортивного вуза / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // VII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения». – М.: ПИФКиС МГПУ, 2017. – С. 307-309.

4. Филоненко, Л.В. Историко-педагогическое исследование социального воспитания в отечественной системе допризывной подготовки в 1918-1928 годы / Л.В. Филоненко, Т.С. Просветова, А.М. Кубланов, О.М. Холодов. – Воронеж: Элист, 2019 – 200 с.

5. Холодов, О.М. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и безопасности жизнедеятельности / О.М.Холодов, А.М. Сафин, Н.Н. Ткаченко // VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 282-286.

6. Холодов, О.М. История закаливания как профилактическое средство для укрепления человеческого духа и тела / Е.А. Корякина, М.А. Сотникова, О.М.Холодов, Бутасенг Пхампхасук // Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2018. – С. 116-122.

УДК 371.71

Холодов Олег Михайлович,
доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры медико-биологических,
естественнонаучных и математических дисциплин,
Журавлев Павел Андреевич, магистрант 1 курса,
Пищугин Алексей Васильевич, магистрант 1 курса,
Смирнова Людмила Николаевна, магистрант 1 курса
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, РФ

ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

Аннотация: в статье рассматривается понятие «военно-спортивный комплекс», применяемый в Вооруженных Силах РФ для военнослужащих обоих полов, а также способы его совершенствования.

Ключевые слова: военно-спортивный комплекс, физическая подготовленность, физические упражнения.

Kholodov O.M., Zhuravlev P.A., Pishchugin A.V., Smirnova L.N. Military sports complex in the Armed Forces of the Russian Federation. Voronezh State Institute of Physical Training, Voronezh, Russia

Abstract: the article discusses the concept of "military sports complex" used in the Armed Forces of the Russian Federation for military personnel of both sexes, as well as ways to improve it.

Keywords: military sports complex, physical fitness, physical exercises.

В настоящее время, как и на всех этапах исторического развития, не теряет актуальность повышение общей и специальной работоспособности военнослужащих, а также совершенствование военно-спортивного комплекса. Военно-спортивный комплекс в вооруженных силах РФ – это комплекс специальных физических упражнений, направленных на развитие и оценку основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость). В Вооруженных силах РФ большое значение имеет как общая физическая подготовленность, так и подготовленность по военно-прикладным видам спорта, собственно для чего и нужен военно-спортивный комплекс. Считается, что основоположником военно-спортивного комплекса служат нормы ГТО, которые в дальнейшем были подстроены под военнослужащих. Сейчас проверка нормативов, согласно ВСК представляет собой комплекс, включающий в себя: бег 3 км. (м), бег 1 км. (м, ж); подтягивания на перекладине (м),

наклоны туловища вперед (ж); бег на 100 м (60 м или челночный бег 10x10м, если нет возможность проведения бега на 100м); лыжная гонка 5 км; Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий или марш-бросок на 5 км. Но с годами все должно модернизироваться, в том числе и ВСК, с этой целью на базах различных учреждений проводятся исследования по совершенствованию военно-спортивного комплекса [4, 5].

На проблему проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих различных категорий обратили внимание Кадыров Р.М., Политов А.В., Коричев С.К. В результате исследования они описали некоторые требования, которые способствуют наиболее точной оценки физической подготовленности [3, 5]:

- тесты, выбранные в качестве проверочных, должны отличаться стабильным результатом, их воспроизводимостью;

- тот или иной вид проверки должен быть объективным и оценка физической подготовленности должна отражать работоспособность военнослужащих при выполнении ими упражнений военно-прикладных видов спорта и сохранение работоспособности на оптимальном уровне в различных ситуациях;

- количество тестов должно обеспечивать высокое качество общей оценки, будучи по возможности минимальными.

Сделав вывод, о том, что приемлемым решением является подбор таких упражнений, которые будут удовлетворять всем поставленным требованиям в определенных условиях при минимальных затратах [3].

Также Кадыровым Р.М., Политовым А.В., Коричевым С.К. было выявлено, что для оценки физической подготовленности военнослужащих необходимо подобрать минимальное количество упражнений, которые смогли бы комплексно и адекватно оценивать результативность уровня физических способностей, имеющих особое значение для военно-профессионального труда военнослужащих. Чтобы подобрать комплекс таких упражнений, необходимо следовать определенным факторам, которые составлены относительно таблицы номеров упражнений НФП-2009:

Фактор 1. Данный фактор показывает процент дисперсии всех полученных данных в результате эксперимента упражнений из гимнастики, что позволяет, от части, выявить «высококоординационные способности»;

Фактор 2. Данный фактор включает в себя №41 (бег на 100 м.) и №45 (бег на 1 км.), поэтому его рассматривают как анаэробную выносливость;

Фактор 3. Устанавливается в логическом виде: «мышечная выносливость против энергетической выносливости», проявляется в упражнениях: №6 (подъем переворотом на перекладине) с положительным коэффициентом, №54 (лыжная гонка на 10 км.) с негативным коэффициентом.

Фактор 4. Определяется контрольным упражнением №57 (плавание на 100 м.). Этот норматив, направленный на анаэробные способности на фоне затрудненного дыхания [3].

Таким образом, было выявлено, что к наиболее основным контрольным упражнениям необходимо отнести тесты №46 (бег на 3 км.), №6 (подъем переворотом на перекладине), №38 (преодоление единой полосы препятствий), №42 (челночный бег 10x10м.), №7 (подъем силой на перекладине) и №5 (поднимание ног к перекладине). Статистические расчеты показывают, что для составления военно-спортивного комплекса, оценивающего общую физическую подготовку, необходимо 4 упражнения, подобранных для оценки, в основном, общей выносливости и быстроты.

Проведенный анализ состояния подготовленности студентов ряда медицинских вузов по профессионально прикладной подготовке молодых людей призывного возраста [1, 2], позволил выявить примечательную картину. В качестве методов исследования были выбраны: изучение документов, хронометрирование, педагогическое наблюдение, опросы, педагогические эксперименты, контрольные испытания физической, организационно-

методической и профессиональной подготовленности, математическая обработка экспериментальных данных [2].

Исследования проводились в 3 этапа. Всего в исследованиях приняло участие более 160 человек. Главной задачей первого этапа было изучение материалов, постановка целей и задач исследования, формулировка рабочей гипотезы. На втором этапе были собраны антропометрические показатели студентов: длина и масса тела, измерение окружностей частей тела. Оценка общей физической подготовленности проводилась по стандартному военно-спортивному комплексу с добавлением упражнений военно-прикладных видов спорта. Он включал в себя подтягивания на перекладине и поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 1 мин., бег 100 м., бег 3 км., рукопашный бой, преодоление единой полосы препятствий, плавание и ускоренное передвижение. Также был применен физиологический метод, с его помощью у студентов измерялись задержка дыхания на вдохе (проба Штанге), задержка дыхания на выдохе (проба Генчи), частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких, артериальное давление. На третьем этапе реализовывалась задача разработки программы тренировочного процесса таким образом, чтобы улучшить уровень физического состояния и здоровья студентов [1].

После окончания эксперимента, проводились контрольно-тестовые упражнения идентичные тем, что были в начале. На основе данных, полученных экспериментальным путем, было выявлено, что отметку «неудовлетворительно» за подтягивания получили 17% испытуемых, что является плохим результатом т.к. на оценку удовлетворительно необходимо 5 повторений. Но если к концу эксперимента по подтягиваниям отметку выше «удовлетворительно» получили 83% студентов и это является самым высоким результатом, бег 100 м. 67%, челночный бег 10x10 м. – 59%, и самый плохой результат показали на дистанции 1000 м. – 45% испытуемых показали результат выше отметки «удовлетворительно». Таки образом, полученные данные помогают выявить, что менее развитым качеством физической подготовленности является выносливость, а наиболее развитым – сила [1, 2].

Для сравнения были взяты результаты весеннего призыва 2016-2017 года с разной физической подготовленностью, среди призывников оказались спортсмены различных видов спорта и различной квалификацией, именно они выполняли контрольно-тестовые упражнения на отметку «отлично». Из этого можно сделать вывод, что только военно-спортивного комплекса, состоящего из стандартного набора упражнений недостаточно, и, что следует уделять большое внимание физическому развитию людей как допризывного возраста, так и призывников, с максимальным вовлечением в спортивные секции различных направленностей [2, 6].

Полученные данные показывают также, что необходимо совершенствовать систему воспитания физической культуры и спорта независимо от пола и возраста. Также стоит пересмотреть подготовку военнослужащих непосредственно в момент прохождения службы, т.к. статистика показывает, что с годами общая физическая подготовленность военнослужащих падает и это в дальнейшем может привести к ослаблению Вооруженных Сил Российской Федерации.

Список использованных источников

1. Бученков, К.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинских вузов к военной службе. – Дис. канд. пед. наук. – Санкт-Петербург: «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», 2019. – С. 51-58.
2. Бученков, К.В., Направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов / К.В. Бученков, А.Г. Щуров, В.В. Метелицкий // Научный журнал Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – №4. – 2018. – С. 88-92.

3. Кадыров, Р.М. Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих различных категорий / Р.М. Кадыров, А.В. Политов, С.К. Коричев // ВФИК Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур – №4. – 2018. – С. 29-35.

4. Корякина, Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54.

5. Куликова, Т.А. Профессиональное становление курсанта через военно-прикладные виды спорта / Т.А. Куликова, К.Г. Попова, О.М. Холодов // Всероссийская с международным участием заочная научно-практическая конференция «Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта» – Воронеж: Изд. «Элист», 2018. – С. 87-92.

6. Мокий, М.С. Трансдисциплинарность в высшем образовании: экспертные оценки, проблемы и практические решения / М.С. Мокий, В.С. Мокий // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5 [Электронный ресурс]. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14526> (дата обращения: 18.05.2020).

УДК 371.71

Холодов Олег Михайлович,
доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры медико-биологических,
естественнонаучных и математических дисциплин,
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, РФ,

Орлов Сергей Владиславович,
доцент, кандидат педагогических наук,
доцент военной кафедры,
Воронежский государственный университет
г. Воронеж, РФ

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы развития адаптивного спорта его основные направления, проблемы, тенденции и актуальные вопросы правового регулирования.

Ключевые слова: адаптивный спорт, физическая активность, физическая культура, инвалиды, ограниченные возможности.

Kholodov O.M. Current issues of legal regulation in adaptive sports. Voronezh State Institute of Physical Training, Voronezh, Russia

Orlov S.V. Current issues of legal regulation in adaptive sports. Voronezh state University, Voronezh, Russia

Abstract: the article deals with the development of adaptive sports, its main directions, problems, trends and current issues of legal regulation.

Keywords: adaptive sports, physical activity, physical culture, disabled people, limited opportunities.

Проведенное изучение проблемы позволяет отметить, что по данным Всемирной организации здравоохранения, число инвалидов во всем мире, составляет около 15% от

численности населения. В России, согласно данным Минтруда, на октябрь 2019 года насчитывается почти 12 млн. человек с инвалидностью, что составляет 9%, для их учета с 2017 года в России существует Федеральный реестр инвалидов [4].

Еще совсем не давно, до II Мировой войны, значительная часть общества считала, что занятия спортом для инвалидов дело не нужное, неинтересное и непонятное, а для инвалидов подходят дома инвалидов и определенные трудовые артели. Изменение характера общественной жизни заставило по иному взглянуть на проблему и создать соответствующий механизм социализации инвалидов, в том числе и спортивной сфере. В современных условиях мы видим, что адаптивная физическая культура стала тем реальным, уникальным и эффективным средством социальной интеграции инвалидов в общественную жизнь и, в целом, комплексного повышения уровня качества их жизни, а не только реабилитации людей с инвалидностью.

Традиционно и исторически важными инструментами реабилитации инвалидов является труд с середины XX века его яркой общественной составляющей становится спорт. Для большинства людей с ограниченными возможностями – это реальный шанс расширить улучшить здоровье, повысить жизненную активность, свои функциональные возможности, а для самых настойчивых и талантливых – возможность достичь высот спортивного мастерства и реальный шанс влиться ряды паралимпийской сборной страны.

Согласно действующей ныне у нас в стране государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [1], как показали проведенные исследования, доля лиц с ограниченными возможностями здоровья, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, в 2019 году выросло на 20%, по сравнению с 2010 г. [4].

В 2007 году, для всестороннего развития в нашей стране физической культуры и спорта среди инвалидов был принят федеральный закон, где прописаны соответствующие правовые требования и положения, типовое положение об учреждениях дополнительного образования, в котором есть все необходимое для образования и функционирования детско-юношеских спортивно-адаптивных школ и других спортивных учреждений и организаций данного профиля [1, 2].

Но создать такую структуру интеграции – это только часть дела, ее важная организационная составляющая. Цель ее создать необходимые условия соответствующим категориям граждан страны для спортивной тренировки в адаптивном спорте, что позволяет человеку с ограниченными возможностями здоровья достичь максимально возможного уровня профессиональной и физической подготовленности и демонстрации высоких результатов в соревнованиях [3].

На сегодняшний день в адаптивном спорте ведется подготовка спортсменов по трём направлениям: паралимпийскому, сурдлимпийскому и направлению Специальной Олимпиады.

Для мониторинга и оценки эффективности работы по развитию адаптивной физической культуры и спорта на основании Приказа Росстата от 16.09.2010 № 317 юридические лица, осуществляющие деятельность по адаптивной физической культуре и спорту заполняют каждый год форму федерального статистического наблюдения «Сведения об адаптивной физической культуре и спорте» (форма № 3-АФК). Изучение статистической информации за 2019 год в России позволяет заключить, что еще очень низкий процент инвалидов занимается адаптивным спортом и причины здесь самые разные [6].

Вместе с тем анализ полученной информации по теории и организации адаптивной физической культуры и проблем развития адаптивного спорта [3, 5, 7] позволяет сделать вывод что, в настоящее время адаптивная физическая культура в России развивается быстрыми темпами. Здесь необходимо отметить, что значительное внимание в этом вопросе

отводится подготовке кадров, как в системе среднего профессионального образования, так и в системе высшего образования.

Успехи отечественных спортсменов на Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных Олимпийских играх привлекли к себе внимание общественности и положительно повлияли на изменение отношения граждан страны к данной категории спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью.

Однако, несмотря на очевидное продвижение адаптивной физической культуры и спорта, необходимо констатировать, что все-таки еще находимся в самом начале пути массового внедрения в жизнь людей с отклонениями в состоянии здоровья. Значительный шаг сделала адаптивная физическая культура в направлении формирования правового пространства, особенно в области адаптивного спорта высших достижений, где спортсменам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью фактически обеспечены равные права и возможности в реализации тренировочного и соревновательного процессов, включая подготовку и участие в крупнейших международных стартах – Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных Олимпийских играх, чемпионатах и первенствах мира, Европы и других соревнованиях.

В современных условиях адаптивный спорт, совершенно очевидно, предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главной из которых является самоактуализация – максимально полная самореализация своих способностей и сравнение их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем. Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входит крайне важная для человека вообще, а для человека с ограниченными возможностями – особенно – потребность общения, преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, т.е. социальной интеграции и социализации [8].

Важными отличительными чертами современного адаптивного спорта являются то, что в качестве основной установки деятельности в адаптивном спорте выступает стремление к максимально возможному достижению, к рекорду. Именно эта установка на рекордное достижение является главным отличием адаптивного спорта от других видов адаптивной физической культуры. Без соревнований спорт вообще невозможен, так как именно здесь определяются и утверждаются рекордные достижения атлетов. Поэтому организация соревнований, увеличение их количества также является актуальным вопросом регулирования адаптивного спорта.

Исследования показали, что в экономически развитых странах вложения в адаптированную для нормальной жизни инвалидов инфраструктуру, полностью себя оправдывают. Более эффективно используется трудовой потенциал самих инвалидов, повышается их жизненный уровень, уменьшаются затраты на их лечение и сокращается численность людей, вынужденных отрываться от основных видов деятельности, ухаживая за инвалидами и ослабевшими родственниками. Создается благоприятная морально-психологическая атмосфера в обществе, также резко снижается социальная напряженность [7].

Как демонстрирует современный мировой опыт, спорт и физическая культура, в частности, являются важнейшим средством воспитания личности инвалида, ее социализации и интеграции в среду здоровых людей. Для спортсменов-инвалидов участие в тренировочном процессе, особенно в соревнованиях, это прежде всего преодоление своей изоляции, расширения круга знакомых и друзей, возможность общения, ощущение и сопереживание настоящего праздника. Радость победы, горечь поражения значительно активизируют эмоционально-волевую сферу спортсменов, позволяют забыть о своих личных недугах и, в конечном счете почувствовать, что их жизнь насыщена, одухотворена и полнокровна.

Таким образом, адаптивный спорт (спорт инвалидов) не только оказывает благотворное лечебное и оздоровительное воздействие на спортсмена, но является к тому же

еще и прекрасным средством поднятия уровня качества жизни в тех условиях, в которых оказался человек в связи со своей инвалидностью и болезнью.

Проведенный анализ источниковой базы [1, 3, 5] позволил также заключить, что проблема кадрового состава в сфере адаптивного спорта всегда была одной из самых острых и остается такой и по сегодняшний день. Исследования показали, что число людей с инвалидностью, желающих заниматься спортом, ежегодно становится всё больше. Спорт для многих становится естественной и доступной реабилитацией.

На вопросы подготовки и повышения квалификации кадров в области адаптивной физической культуры и спорта только в прошлом 2019 г. обращали внимание на Международных и Всероссийских научно-практических конференциях. Одним из основных вопросов решения проблемы развития адаптивного спорта, является вопрос о тренере – о его подготовке и организации работы. Тренер – человек, от которого в значительной степени зависит как успех конкретного спортсмена, так и всей команды в целом. Именно от его знаний, воли и опыта зависит, насколько хорошо будет подготовлена команда и спортсмен, насколько будет силен командный дух. Тренер должен хорошо знать особенности своего вида спорта и официальные положения и спортивные правила, а также умело применять на практике свои знания и знания членов команды.

По результатам анализа материалов конференции и литературы [4, 5, 6, 8] можно заключить, что большинство авторов считает, что не нужно разделять инвалидов со здоровыми людьми, так как все спортивные сооружения, как построенные, так и строящиеся, должны быть приспособлены для всех желающих как спортсменов, так и зрителей. Поэтому при строительстве или реконструкции того или иного спортивного объекта в современных условиях является актуальным обеспечение всесторонней его доступности и особенно для инвалидов и других маломобильных групп населения.

В заключении необходимо отметить, что с учетом вышеизложенного в настоящее время особую актуальность в развитии адаптивного спорта приобретают такие вопросы как:

- возможность вовлечение в адаптивный спорт большего количества людей с ограниченными возможностями и инвалидностью;
- интеграции адаптивного спорта со спортом здоровых людей для достижения больших результатов;
- расширение подготовки квалифицированных кадров;
- возможность увеличения финансирования адаптивного спорта (оборудование залов, площадок, закупка специальных автобусов, увеличение финансирования соревнований и т.п.).

Вместе с тем необходимо отметить, что еще есть целый ряд направлений, развитие которых, позволит задействовать более значительный потенциал спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью, определённые проблемные и вопросы регулирования в адаптивном спорте, как и во многих других видах спорта, есть и их надо решать. Современные спортивные достижения инвалидов, особенно отечественных спортсменов, впечатляют своим результатами. Учитывая сегодняшние мировые достижения в ортопедии и новые технологии изготовления протезов ситуация меняется в лучшую сторону, реабилитация спортом сегодня стала доступна не только людям с легкими нарушениями деятельности организма. Если у человека с инвалидностью возникает желание заниматься любым спортом, если это позволяет его группа инвалидности и специфика заболевания – он имеет на это право, поэтому в первую очередь актуальность в регулировании адаптивного спорта всегда будет иметь вопрос – как качественно и эффективно оказать инвалидам социальную и правовую помощь, содействовать физической реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, а также защищать их профессиональные интересы – чтобы все, кто хочет и может, имели возможность реализовать свой потенциал и свои мечты.

Список использованных источников

1. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральное агентство по физической культуре и спорту (письмо от 21 марта 2008 года № ЮА-02-07/912).
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 «Развитие физической культуры и спорта».
5. Ильин, А.Б. Индустрия спорта: Государственное регулирование, предпринимательская деятельность или государственно-частное партнерство. / А.Б. Ильин, Л.Н. Орлова, С.А. Остроухов. – М.: Синергия, 2018. – 141 с.
6. Ильичёва, О.В. Безопасность жизнедеятельности. Современные системы реабилитации после чрезвычайных ситуаций. / О.В. Ильичёва, М.В. Петровская, О.М. Холодов. – Воронеж: ВГИФК. – 2012. – 147 с.
7. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. / С.П. Евсеев. – М.: «Издательство «Спорт», 2016. – 134 с.
3. Санникова, А.С. Средства развития координационных способностей у спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / А.С. Санникова, О.М. Холодов, Е.А. Корякина / II Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения» – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – С. 219-219.
4. Ткаченко, Н.Н. Система физического образования П.Ф. Лезгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.

УДК 371.71

Холодов Олег Михайлович,
доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры медико-биологических,
естественнонаучных и математических дисциплин,
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, РФ,
Орлов Сергей Владиславович,
доцент, кандидат педагогических наук,
доцент военной кафедры,
Воронежский государственный университет,
г. Воронеж, РФ

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматриваются аспекты психологической подготовки спортсмена, методы и способы ее реализации, разработка плана психологической подготовки индивидуально для каждого спортсмена и от чего она зависит.

Ключевые слова: психология спорта, психологическая подготовленность, психологическая напряженность, спортсмен, спортивный результат, качества личности.

Kholodov O.M. Features of psychological readiness of athletes for competitive activity. Voronezh State Institute of Physical Training, Voronezh, Russia

Orlov S.V. Features of psychological readiness of athletes for competitive activity. Voronezh state University, Voronezh, Russia

Abstract: the article deals with the aspects of psychological training of an athlete, methods and methods of its implementation, the development of a plan of psychological training individually for each athlete and what it depends on.

Key words: sport psychology, psychological readiness, psychological tension, sportsman, sports result, personality qualities.

Актуальность этой темы не угасает со времён выделения психологии физической культуры и спорта в отдельную отрасль в конце XIX - начале XX. Зарождение психологии физической культуры и спорта связывают с Г.Кольбом – немецким ученым, который исследовал состояние «мертвой точки» и ее прохождения с психологической точки зрения во время гонок у гребцов. С тех пор все больше ученых стали интересоваться вопросами психологии в спорте. После I мировой войны создавались первые лаборатории (1920 г. – психотехническая лаборатория, изучающая психомоторные функции и когнитивные процессы спортсменов), а после II мировой войны проводились Всемирные исследования, создавались общества психологии спорта по всей Европе, а также в СССР (1965 г. – Международное Общество Психологии Спорта; 1967 г. – Североамериканское общество психологии спорта; 1969 г. – Европейская ассоциация психологии спорта) [2].

В современном мире в сфере физической культуры и спорта человечество все больше интересуют вопросы, связанные с:

- психологией спортивной деятельности;
- влиянием профессионального и любительского спорта на общее психологическое состояние спортсмена;
- влиянием эмоций на спортивный результат;
- особенности психической напряженности во время соревнований;
- зависимостью эмоционального состояния от количества тренировочных часов;
- тем, от чего зависит мотивация и как ее поднять в нужный момент и др.

Люди стали понимать связь физического и психического аспектов жизни человека, то как правильный психологический настрой может помочь им в достижении цели, или то, как его отсутствие может отрицательно сказаться на результатах той или иной спортивной деятельности.

В своей работе я бы хотела осветить один из вопросов, изучающийся психологией физической культуры и спорта – особенности психологической подготовки, средства и методы регулирования психологической напряженности у спортсменов.

Анализ исследования и научной литературы позволили выявить, что психологическая подготовка спортсмена – неотъемлемая часть его соревновательной деятельности, и зависит она от многих факторов, начиная от врожденных качеств, свойств личности, заканчивая тренером, местом проведения соревнований и выбранных методов психологической подготовки [6].

Каждый спортсмен в ходе своей тренировочной и соревновательной деятельностью сталкивается с таким понятием как психологическая напряженность.

Психологическая напряженность – это психологическое состояние человека, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий. Она может проявляться по-разному, в виде небольшой обеспокоенности, ступора, шока, истерики, растерянности, несобранности и других. Но при правильно подобранной программе работы со спортсменами, эти проявления можно свести к минимуму. В настоящее время все большее распространение получают различные психологические приемы и способы осознанной регуляции и саморегуляции процессов и состояний, формирования свойств и качеств личности, которые в совокупности имеют статус психотехнологий. Они могут использоваться единожды, для решения одной проблемы, а могут использоваться постоянно и быть актуальным принципом жизни и саморазвития спортсмена. Постоянное

использование психотехнологий открывает перспективы качественного изменения жизни личности, группы [3].

Каждый спортсмен, как и любой человек испытывает различный спектр эмоций. Особенно они обостряются в напряженные для него моменты – соревнования, все реагируют по-разному. Кто-то привыкает, и его нервная система приспосабливается к изменяющимся условиям, а у кого-то это напряжение накапливается и отрицательно сказывается на эмоциональном фоне спортсмена, понижается соревновательная способность, уменьшается мотивация, понижается стрессоустойчивость, повышается риск нервных срывов и депрессивных состояний. Но существуют факторы, активно стимулирующие спортсмена к достижению успеха, одним из них является соревновательная борьба, многими учеными доказано, что спортсмены показывают лучший результат, соревнуясь с кем-то, нежели в одиночку. Эти условия спортивного соревнования оказывают существенное влияние на спортсмена еще в период, предшествующий соревнованию, оказывает определенное воздействие в ходе самого соревнования, оно оставляет и разнообразные последствия уже после окончания соревнования.

В связи с такого рода влияниями, которые существенным образом отражаются и на достижении спортсменами определенного результата в соревнованиях и на продолжении их спортивной подготовки после соревнования, возникают многочисленные психологические проблемы, часть которых служила предметом специальных исследований в психологии спорта. Специалисты выделяют несколько этапов психологической напряженности у спортсменов перед соревнованиями.

Первый этап – это раннее предстартовое состояние (за 2-3 дня до соревнований); второй этап – это предстартовое состояние (несколько часов до соревнований); третий этап – это само стартовое состояние (несколько минут до соревнований и на самих соревнованиях). Существуют определённые методики, чтобы спортсмен мог контролировать каждый этап соревнований. Это могут быть медицинские препараты, дыхательная гимнастика, работа с психологом, медленная пробежка, йога, суставная гимнастика и многое другое. Задача спортивного психолога объяснить воспитанникам насколько это важно и помочь найти индивидуальный способ борьбы с этими состояниями. Степень умения спортсмена управлять своими эмоциями в соревновательной деятельности называют психологической подготовленностью [5].

Психологическая подготовленность делится на общую и специальную. Общая представляет собой развитие универсальных, пригодных для многого, свойств и качеств личности, способствующих повышению результатов и стабилизации общего психологического состояния. А специальная представляет собой развитие свойств и качеств личности, необходимых в каких-то определенных условиях, в определенный момент времени [1].

Для достижения успеха спортсмен должен прорабатывать оба вида психологической подготовки, дабы в любой момент быть готовым и собранным, вовремя суметь сконцентрироваться.

Как и в любой науке или отрасли науки здесь существуют средства и методы психологической подготовки спортсмена. Общим средством являются физические упражнения, средства техники и тактики избранного вида спорта. Специфическим средством психологической подготовленности являются психологические упражнения и проработка со специалистом, изучение и разбор влияний и воздействий. Также очень важен внутренний климат команды/коллектива, уровень психологического образования тренеров, саморегуляция и регуляция психического состояния. И без этих составляющих психологическую подготовку спортсмена проводить невозможно [6].

Но каждый человек индивидуален и к каждому нужен свой подход, свои методы и одним из важнейших принципов в психологической подготовке является принцип

индивидуализации, значение этого принципа я бы хотела рассмотреть на исследовании А.Н. Николаева «эффективность индивидуализации психологической подготовки спортсменов» [4].

А.Н. Николаев провёл своё исследование, направленное на выявление целесообразности использования индивидуального подхода в психологической подготовке спортсменов, занимающихся гребным спортом. Были выявлены основные качества личности, которые использовались в составлении плана индивидуальной подготовки, задач и способов их решения. Он обосновал необходимость индивидуализации психологической подготовки спортсменов, позволяющих оптимизировать параметры общей и специальной подготовки. В качестве исследуемых были выбраны спортсмены 20-26 лет, занимающиеся греблей на байдарках и каноэ, имеющие квалификацию от I-го разряда до мастера спорта, всего 42 человека. Для оценки общей и специальной подготовленности был использован метод экспертных оценок (эксперты – тренеры по гребле и специалисты по спортивной психологии). Психологические качества, являющиеся важными для формирования соревновательной готовности, были отобраны экспертами. Такими являлись: сила нервной системы, активность как свойство темперамента, ригидность, эмоциональность, двигательная чувствительность. В ходе исследования было выявлено, что большую общую психологическую готовность проявили ригидные гребцы, но не использующие возможности саморегуляции, активные и с сильной нервной системой. Выявление факторов психологической готовности позволило разработать специальные индивидуализированные и дифференцированные средства становления психологической готовности гребцов [4].

Также не менее важным фактором состояния и уровня напряженности является мотивация спортсмена, существуют тесты, определяющие уровень уверенности в себе и какова мотивация к достижению определённой цели. Эти тесты были разработаны современными учеными-специалистами по психологии спорта («Методики диагностики мотивации достижения успеха и избегания неудачи» Элерса; «Тест-опросник мотивации достижения» Мехрабиана и Магомед-Эминова; опросник «Причины завершения спортивной карьеры» Ильиной и другие) [2].

Таким образом, по прошествии лет после выделения психологии физической культуры и спорта в отдельную отрасль, она стала неотъемлемой частью любого тренировочного процесса. Причём работа идёт не только со спортсменами, но и с тренерами. С ходом времени центральные, ведущие проблемы сменяли друг друга, но задача не только исследовать, но и оказывать позитивное психологическое воздействие оставалась главной. Эта отрасль изучает очень важные закономерности работы психики спортсменов по отдельности и в командах, решает важные задачи. Хотя эта отрасль науки относительно новая, она достаточно много изучила за этот промежуток времени, и на данный момент является достаточно прогрессивной, с помощью неё разрабатывается все больше методик, позволяющих достигать наивысших результатов на различных этапах спортивной подготовки. У многих спортсменов получилось преодолеть какие-то страхи, тревожность, множество других тормозящих психологических процессов, от которых напрямую зависит результат той или иной соревновательной или тренировочной деятельности, независимо от этапа спортивной подготовки. Психологическая подготовка спортсменов несомненно важна, но необходимо разрабатывать и подбирать индивидуальные способы, методы для того, чтобы у психологической подготовки действительно был результат. Если накладывать одни и те же методики и способы на всех – ответная реакция у каждого будет разная, поэтому здесь важна четкая и профессиональная деятельность тренера и спортивного психолога для того, чтобы спортсмен смог преодолеть все трудности и показывать высокие результаты в избранном виде спорта в различных условиях.

Список использованных источников

1. Ахатова, А.М. Психологическая подготовка спортсменов / А.М. Ахатова, И.В. Работина – Набережные Челны: Издательство КамГАФКСиТ, 2008. – 204 с.
2. Ловягина, А.Е. Психология физической культуры и спорта / А.Е. Ловягина, Н.И. Ильина, Д.Н. Волков – М: Издательство ЮРАЙТ, 2020. – 143 с.
3. Малкин, В.Р. Психологические методы подготовки спортсменов / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева – М: Издательство ЮРАЙТ, 2020. – 159 с.
4. Николаев, А.Н. «Эффективность индивидуализации психологической подготовки спортсменов» психологические науки / А.Н. Николаев // Журнал «Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития» – 2017. – №1(21) – С.11-16.
5. Ткаченко, Н.Н. Система физического образования П.Ф.Лезгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.
6. Холодов, О.М. Психологическая подготовка в процессе тренировки стрелка / Бутсасенг Пхампхасук, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании» – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2018. – С. 85-88.

УДК 796.035

Черникова Светлана Федоровна,
магистрант, направление: «Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»,
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры», г. Воронеж, РФ,
Горобий Алевтина Юрьевна,
доцент, кандидат педагогических наук,
кафедра теории и методики гимнастики
и адаптивной физической культуры,
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры», г. Воронеж, РФ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ЭФФЕКТЫ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Аннотация. В статье затрагивается история возникновения скандинавской ходьбы, основоположником которой считается финский лыжный тренер Маури Репо. По данным проведенных исследований и обзора литературных источников описываются преимущества скандинавской ходьбы в сравнении с обычной ходьбой. Раскрывается потенциал скандинавской ходьбы как вида физической активности и как одного из методов лечебной физкультуры и реабилитации пациентов с различными заболеваниями. В статье затрагиваются вопросы влияния занятий скандинавской ходьбой на различные системы и части человеческого организма. Кроме того, учитывая то, что при правильной технике скандинавской ходьбы сжигается больше калорий, предполагается, что регулярные занятия будут способствовать коррекции весовых показателей занимающихся. Данный вид физической активности может широко использоваться старшим поколением как доступное каждому средство укрепления здоровья, развития физических качеств и социальной интеграции.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, аэробное упражнение, палки для скандинавской ходьбы, физическая активность, частота сердечных сокращений.

Chernikova S.F., Gorobiy A.Y. Health and rehabilitation effects of Nordic walking. Voronezh state Institute of physical culture, Voronezh, Russia.

Annotation. The article deals with the history of Nordic walking, which was founded by the Finnish ski coach Mauri Repo. According to the research and review of literature sources, the advantages of Scandinavian walking in comparison with normal walking are described. The potential of Nordic walking as a type of physical activity and as one of the methods of physical therapy and rehabilitation of patients with various diseases is revealed. The article deals with the influence of Nordic walking on various systems and parts of the human body. In addition, given that with the correct technique of Nordic walking more calories are burned it is assumed that regular classes will help to correct the weight indicators of those involved in this process. This type of physical activity can be widely used by the older generation as a means available to everyone to promote health, develop physical qualities and social integration.

Keywords: Nordic Walking, aerobic exercise, Nordic walking sticks, physical activity, heart rate.

В последнее время довольно часто можно встретить на пешеходных дорожках и на тропинках в парках бодро шагающих людей с палками.

Скандинавская, северная, нордическая, финская ходьба (Nordic Walking) или ходьба с палками - своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие интенсивные прогулки, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки.

В настоящее время насчитываются миллионы приверженцев финской ходьбы по всему миру. Люди берут в руки очень похожие на лыжные палки и шагают зимой и летом, по асфальту, пересеченной местности, по лугам, по горам и утверждают при этом, что именно палки не дают им возможности уставать от многокилометровых прогулок. В чем же секрет этого вида спорта?

Скандинавская ходьба стала популярной благодаря лыжному тренеру из Финляндии Маури Репо. В 1979 году в его разработках учебно-методических пособий в области лыжных тренировок впервые была представлена техника ходьбы с палками и описана важность подобных тренировок для подготовки лыжников. Изначально предназначенная как межсезонная тренировка для лыжников, скандинавская ходьба обеспечивала отличную тренировку и приносила пользу здоровью. Таким образом Репо оказался первым, кто описал методику и определил эффективность данных тренировок, которые легли в основу последующей концепции Nordic Walking.

По мнению экспертов, ходьба с палками очень полезна, так как задействует разные группы мышц, повышает выносливость, активизирует работу сердца и предполагает прогулки на свежем воздухе, не требуя при этом чрезмерных усилий [2]. Палки для скандинавской ходьбы выступают как инструмент для снижения нагрузки на тазобедренные, коленные суставы, стопы и позвоночник. Нагрузка перераспределяется равномерно по всему телу.

Наибольший вклад в популяризацию нового любительского спорта внесли немецкие врачи, опубликовавшие серьезные исследования, свидетельствующие о высоком оздоровительном потенциале скандинавской ходьбы. Дело в том, что при скандинавской ходьбе с палками задействовано большее количество мускулатуры (до 90% мышц по сравнению с 40-60% при обычной ходьбе), что способствует тренировке мышц спины и плечевого пояса, в то время как при обычной ходьбе и беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. По сравнению с обычной ходьбой увеличивается потребление энергии (сожженные калории), потребление кислорода, частота сердечных сокращений [3].

Скандинавская ходьба с палками дает вдвое больше пользы для здоровья, чем обычная ходьба. Это аэробное упражнение тренирует выносливость, силу, баланс и гибкость,

тем самым обеспечивает полную тренировку всем мышцам тела, все в одном упражнении. Заниматься может любой человек, без ограничения возраста, с напряженным графиком работы, даже с ограниченными возможностями, если он не лежачий больной [4, с. 20]. Скандинавская ходьба считается одновременно аэробной и анаэробной тренировкой.

Техника скандинавской ходьбы достаточно проста и описана многими авторами (Ермакова Е.Г., Колодий Н.Г., Мищенко И.В., Полетаевой А., Румянцева Н.В., Стефанишина О.М., Шаренкова Л.А. и многие другие). Главное, палки всегда остаются направленными по диагонали назад под углом 45 градусов, они никогда не выходят вперед. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается. Если движения рук и ног с большим размахом, то движения бедер и плечевого пояса тоже становятся больше и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть от нее нужно отталкиваться. Держать руки расслабленными и палки позади тела - это ключевые элементы правильной техники. Правильное использование палок и движений рук способствует хорошей осанке.

Существует множество исследований, изучающих преимущества и потенциал скандинавской ходьбы как формы физических упражнений для пациентов с различными заболеваниями. В 90-х годах прошлого века финские ученые провели ряд серьезных исследований, в которых сравнили эффект от скандинавской ходьбы и обычной оздоровительной ходьбы. В течение двенадцати недель они тренировали 55 женщин, ведущих малоподвижный образ жизни и постоянно испытывающих нервное напряжение и стрессы. В результате ходьба с палками оказала благотворное воздействие на плечевой пояс. У женщин уменьшилось напряжение и боли в области шеи и плеч, восстановился сон, улучшилось психоэмоциональное состояние [4, с. 23].

Многие врачи сходятся во мнении, что скандинавская ходьба является одной из самых эффективных тренировок для сердечно-сосудистой системы. А. Полетаева в своих книгах рассказывает о том, что использование палок при ходьбе поднимает частоту сердечных сокращений до средней интенсивности. При этом человек не чувствует, что усилий прилагает больше, чем при обычной ходьбе. Многочисленные исследования подтверждают, что скандинавская ходьба является перспективной альтернативой для пациентов с сердечной недостаточностью. Врачи рекомендуют ходьбу с палками как средство профилактики инфарктов и всех сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе будут способствовать повышению эластичности сосудов, восстановлению микроциркуляции крови, увеличению поступления кислорода к внутренним органам, а значит улучшению кровоснабжения всего организма и обменных процессов [4, с. 24].

В своих работах А. Полетаева описывает, как скандинавская ходьба влияет на различные системы и части человеческого организма.

Как показывают исследования, скандинавская ходьба сжигает больше калорий, увеличивает потребление кислорода и может быть на 46% эффективнее, чем обычная ходьба [4, с. 22]. Поэтому можно сказать, что скандинавская ходьба отлично подходит для похудения. При включении в работу верхней части туловища, используя палки для скандинавской ходьбы, вы увеличиваете частоту сердечных сокращений в среднем на 10-15% больше, чем при обычной ходьбе. Это означает, что вы можете сжигать более 400 калорий в час, т.е. намного больше, чем при обычной ходьбе, которая сжигает только около 280. Вы можете достичь этого, гуляя с палками примерно 3 часа в неделю. Мы считаем, что утверждение об эффективном использовании ходьбы с палками в качестве коррекции избыточной массы тела следует изучить дополнительно, проведя исследование.

Сейчас скандинавская ходьба уже активно используется в качестве одного из методов физической реабилитации пациентов с различными заболеваниями: сахарным диабетом и ожирением (Gram et al., 2010), респираторными заболеваниями (Breyer et al., 2010),

онкологией (Sprod et al., 2005), дорсалгиями (Hartvigsen et al., 2010), применяется в восстановлении пациентов, перенёсших острый коронарный синдром (Walter et al., 1996; Wilk et al., 2005 и другие). Исследования, проводимые в последние годы в Институте здоровья и спортивной медицины НГУ имени П. Ф. Лесгафта, также подтверждают выраженные оздоровительные и восстановительные эффекты северной ходьбы в различных возрастных группах [1].

Данное направление стало рассматриваться не только как вид физической активности, но и как метод лечебной физкультуры и реабилитации пациентов с различными заболеваниями.

В Первом Московском государственном медицинском университете имени И. М. Сеченова на кафедре спортивной медицины и медицинской реабилитации в марте этого года прошла успешная апробация диссертации на тему «Физическая реабилитация пациентов, перенёсших острый коронарный синдром, методом скандинавской ходьбы». Годом ранее опубликовано первое учебное пособие «Основы скандинавской ходьбы» (авторы Ачкасов Е. Е., Володина К. А., Руненко С. Д.). Научная деятельность продолжается в аспекте реабилитации пациентов с сахарным диабетом, заболеваниями спины, суставов и онкологией [1].

В конце следует отметить то, что занятия в групповой атмосфере ободряют и вдохновляют, одновременно повышая индивидуальный уровень физической подготовки каждого человека и способствуя социальному взаимодействию. По всему миру создаются сообщества и группы скандинавской ходьбы, поскольку ее популярность растет. Особенно приняли этот вид спорта люди старшего поколения как эффективное средство, объединяющее физическую активность и социальное взаимодействие. И для этого достаточно иметь пару специальных палок, удобную спортивную одежду и обувь.

Список использованных источников

1. Володина, К. Краткая история развития скандинавской ходьбы (Nordic Walking) [Электронный ресурс]: <https://sport-marafon.ru/article/beg/kratkaya-istoriya-razvitiya-skandinavskoy-khodby-nordic-walking/>. (Дата обращения: 17.06.2020).
2. Древина, Э. Палки – в руки. Чем полезна скандинавская ходьба? [Электронный ресурс] / Э. Древина // *АиФ. Здоровье.* – 2013. – №51: https://aif.ru/health/secrets/palki_v_ruki_chem_polezna_skandinavskaya_hodba. (Дата обращения: 17.06.2020).
3. Лучинович, Л.А. Скандинавская ходьба (Nordic Walking). Как легко укрепить и оздоровить организм. [Электронный ресурс]: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00610827_0.html. (Дата обращения: 17.06.2020).
4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2015. – 80 с. – ISBN 978-5-496-00306-3.
5. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни / А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2018. – 120 с. – ISBN 978-5-4461-0522-9.

УДК: 796/799

Чистякова Вероника Андреевна
обучающаяся кафедры физической культуры,
спорта и адаптивного физического воспитания
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»
Соколова Ирина Юрьевна
старший преподаватель кафедры физической культуры,
спорта и адаптивного физического воспитания
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ КАК КОМПОНЕНТ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Улучшение мотивации молодых людей в высших учебных заведениях к занятиям спортом является достаточно трудной задачей и нуждается в тщательном внимании преподавателей. На данный момент из-за влияния внешних факторов мотивация постоянно снижается. Следовательно, её развитие и улучшение должно совершаться правильно - в долгосрочной перспективе, опираясь на четко обдуманных и построенных педагогических методиках с использованием большого количества современных научных подходов. В статье рассматриваются основные факторы, влияющие на мотивацию к занятиям спортом. Наблюдаются разные способы развития мотивации у студентов для формирования здорового образа жизни, повышения уровня здоровья и профилактики заболеваний. Для студентов ВоГУ будет проходить анкетирование, включающее сбор мнения о физкультуре и мотивации. Анализируются роль и значимость физической культуры в развитии личности.

Ключевые слова: студент, физкультура, мотивы, спорт, мотивация, здоровье, занятия, интерес, двигательная активность, потребности.

Chistyakova V. A., Sokolova I. Y. «Motivation of university students to engage in physical culture and sports as a component of personal physical culture development» Vologda State University, Vologda, Russia

Annotation. Improving the motivation of young people in higher educational institutions to play sports is a rather difficult task and requires the careful attention of teachers. At the moment, due to the influence of external factors, motivation is constantly decreasing. Therefore, its development and improvement should be done correctly - in the long run, relying on clearly considered and constructed pedagogical methods using a large number of modern scientific approaches. The article considers the main factors affecting the motivation for playing sports. There are different ways of developing students' motivation to form a healthy lifestyle, improve health and prevent disease. For students of the Vologda State University, a questionnaire will be held, including the collection of opinions on physical education and motivation. The role and significance of physical culture in personality development are analyzed.

Keywords: student, physical education, motives, sports, motivation, health, classes, interest, physical activity, needs.

Введение. Проблема укрепления и сохранения здоровья молодого поколения – одна из главных в современном мире. На данный момент происходит явное ухудшение состояния здоровья молодых людей, увеличение количества больных инфекционными и сердечно - сосудистыми заболеваниями [4, № 6, с. 36]. В своих более ранних работах преподаватели кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания ВоГУ уже писали, что - «Физическая культура – неотъемлемая часть жизни и здоровья человека. Основным и доступным каналом приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом является обучение по дисциплинам «Физическая культура и спорт» в высшем учебном заведении» [5, с. 332-336]. Студенты сталкиваются с большим количеством трудностей, таких как увеличение учебной занятости, малой двигательной активностью, а также проблемами в общении. Следовательно, большую роль играет изучение интересов, мотивов и потребностей молодежи в физической культуре [3, № 6, с. 34].

Основная часть

Цель исследования – рассмотрение мотивации студентов к занятиям физкультурой и спортом. Объект исследования – студенты Вологодского Государственного Университета. Предмет исследования – мотивация к занятиям физкультурой.

Для получения цели был определен ряд задач, таких как:

- 1) Изучить разного рода литературу по нашей тематике, далее выделить психологическую основу мотивации к занятиям спортом.
- 2) Выделить главные мотивы к занятиям физической культурой.
- 3) Разработать анкету для изучения мотивации студентов ВоГУ.
- 4) По результатам анкеты определить доминирующие мотивы в области физической культуры.

Главным стимулом для занятий физической активностью является мотивация. Мотивация – это психофизиологический процесс, определяющийся поведением человека, делающий его устойчивым, активным, организацию и направленность; способность человека активно удовлетворять свои потребности.

Мотивация к занятиям спортом – это состояние личности, направленное на получения хорошего уровня физической подготовленности и работоспособности. Поэтому, если главным любой деятельности считается потребностью – мотивационный компонент, таким образом, потребность в сохранении, в движении и укреплении здоровья – вот психологические основы занятий спортом.

В развитие мотивации главным значением является принцип сознательности. Благодаря сознательному отношению к занятиям физкультурой, результат не заставит себя ждать, но он будет случаться только тогда, когда молодые люди четко знают, с какой целью им нужно заниматься и чем это может быть полезно для них.

Также, активная деятельность зависит и от эмоциональных переживаний и внутренней позиции личности. Исследования, проводимые учёной Сырвачевой И.С., поняли, что активность представлена в основном эмоциональными переживаниями, также получением удовольствия от занятий и привлекательности спорта. [1, с. 104] Следовательно, внутренняя мотивация явно связана с чувством удовлетворения от самого процесса занятий спортом.

В вузах обязательно нужно сформировать учебный процесс, так что бы в результате которого занятия спортом создали устойчивый интерес, приобрели личностный смысл, только после этого молодые люди будут иметь правильную мотивацию, то есть можно говорить о превращении внешних заданных мотивов деятельности, во внутренние потребности индивида.

Благодаря анализу литературы мы смогли выделить следующие группы мотивов к занятиям спортом:

- 1) Административные мотивы (приобретение экзамена, зачёта и предотвращения конфликтов с преподавателями.);
- 2) Оздоровительные (профилактика заболеваний и укрепление своего здоровья.);
- 3) Двигательно – деятельностные (тренировка различных систем организма, развитие в спорте.);
- 4) Соревновательно – конкурентные (стремление достичь определенного спортивного уровня и тому подобное);
- 5) Эстетические (совершенствование телосложения, улучшение внешнего вида.);
- 6) Коммуникативные (общение со сверстниками на основе одинаковых спортивных интересов.);
- 7) Эмоциональные мотивы (снятие эмоционального и умственного напряжения, повышение уверенности в себе.) [2, с. 60-63].

Определив главные группы мотивов к занятиям спортом, мы провели анкетирование студентов ВоГУ. Разработали анкету, включающую несколько вопросов с возможностью выбора ответа. В опросе приняли участие 152 студента 1-2 курса ВоГУ в возрасте от 17 до 22, из них 67 девушек (44.08%) и 85 юношей (55.92%).

На вопрос об отношении к физической культуре положительно ответили 69.08% респондентов, 17.76% отрицательно, а еще 13.16% не определились (Рис.1).

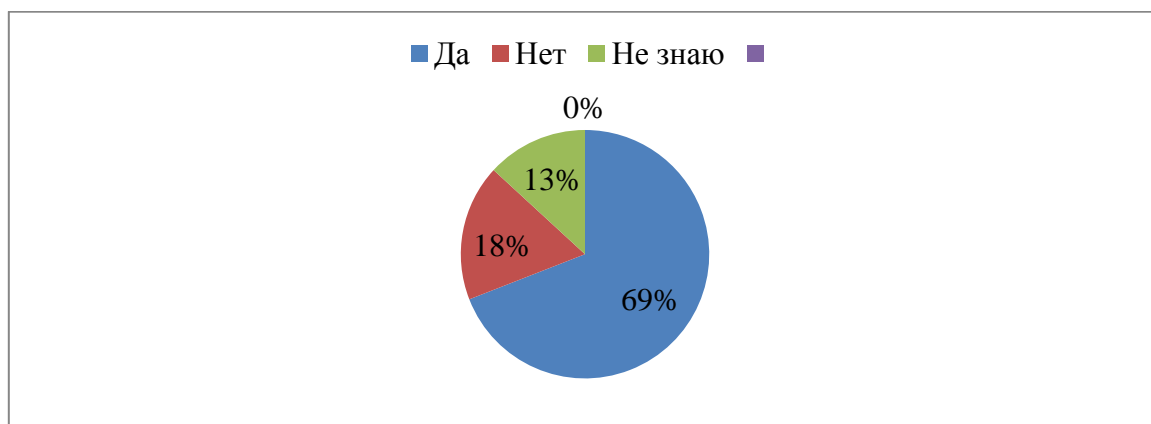


Рисунок. 1 Соотношение мнений по вопросу отношения к физкультуре в вузе

На второй вопрос о посещаемости занятий по физкультуре только 10.53% не посещают занятия, тогда как более 69.74% занимаются регулярно (Рис.2).

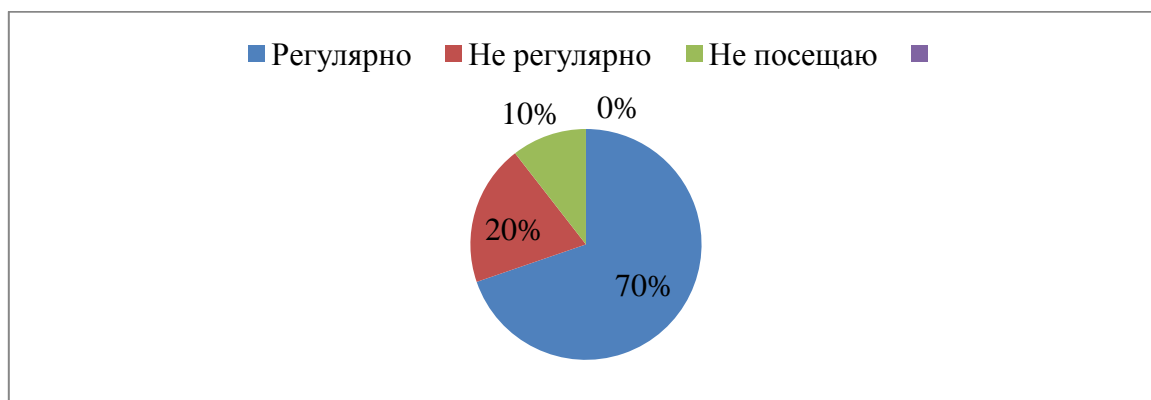


Рисунок 2 Посещаемость занятий по физкультуре

Следовательно, большая часть студентов ВоГУ согласны со статусом физкультуры как обязательного предмета в вузе, регулярно посещают занятия, что в целом свидетельствует о положительном отношении к данной дисциплине.

Анализируя структуры основных мотивов к занятиям физкультурой выявилось, что главными для студентов являются административный (36.84%) и эстетический (39.47%) мотивы, значим также является оздоровительный мотив (10.53%) и двигательно-деятельностные (6.58%). Соревновательно-конкурентные, эмоциональные и коммуникативные мотивы в качестве основных либо не фигурируют, либо выражены неярко (Рис.3).

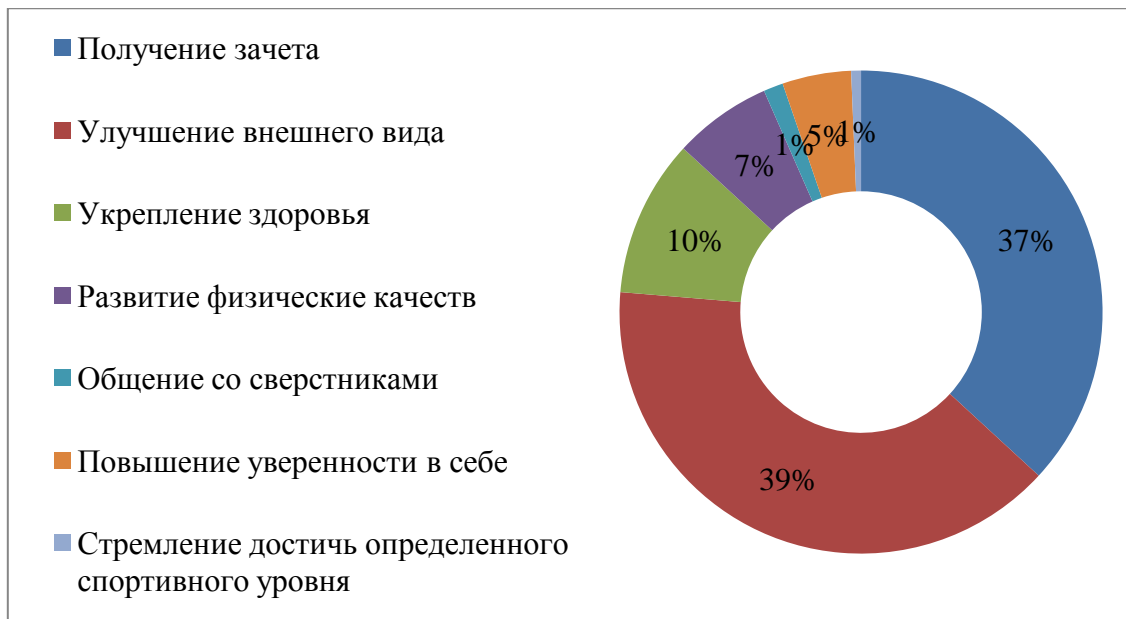


Рисунок 3. Структура доминирующей мотивации студентов к занятиям физкультурой

Структура второстепенной мотивации похожа, но имеет небольшие отличия (Рис. 4). Увеличивается роль административного мотива. Это вполне ясно так как: физкультура – это учебная дисциплина, и сдача отчетности для студентов обязательна.

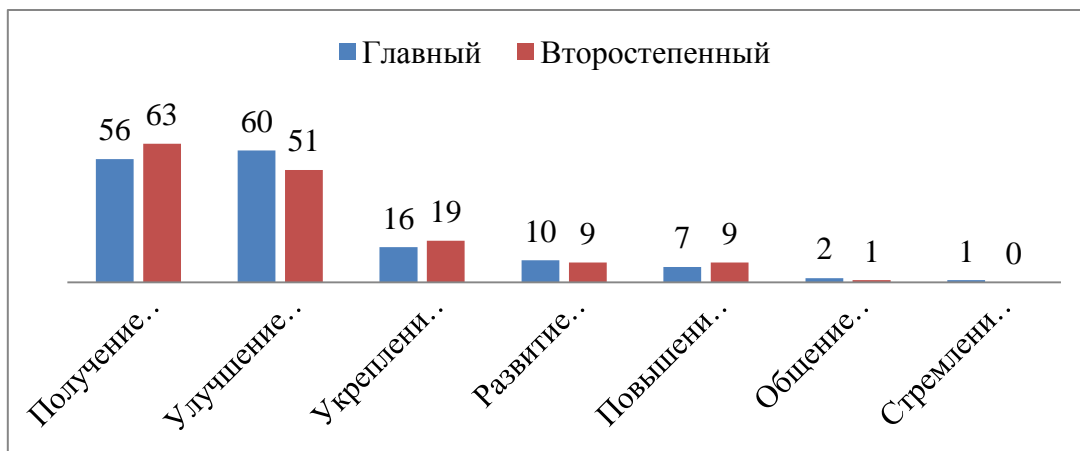


Рисунок 4 – Сравнение главных и второстепенных мотивов к занятиям физкультурой в вузе, %

Оздоровительный мотив и двигательно-деятельностные примерно в одинаковой степени присутствует у представителей обоих полов. На получение зачета нацелены 32.31% девушек. Главные мотивы у девушек это эстетический (52.31%), то есть почти половина опрошенных студенток занимаются физкультурой, потому что хотят улучшить свой внешний вид. Административный мотив (33.77%) и эстетический (45.45%) примерно в одинаковой степени есть у юношей (рис. 5.).

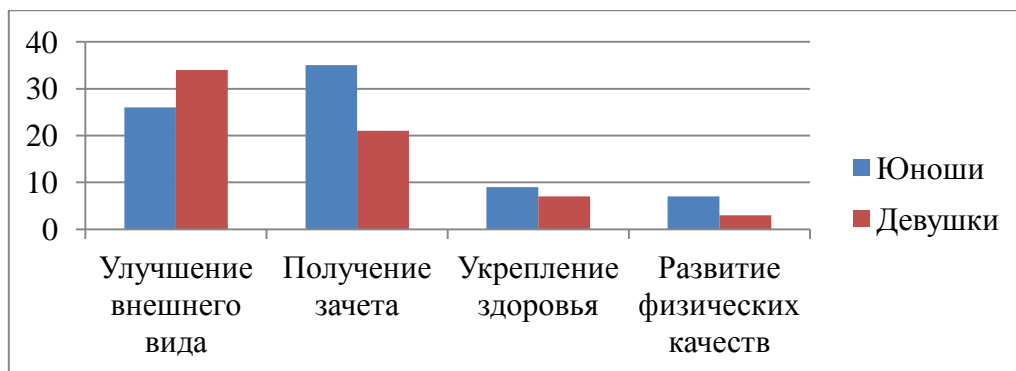


Рисунок 5– Сравнение доминирующих мотивов к занятию физкультурой у юношей и девушек, %

Ответы на последний вопрос предоставили возможность проанализировать и другие факторы, влияющие на мотивацию студентов (Рис. 6).

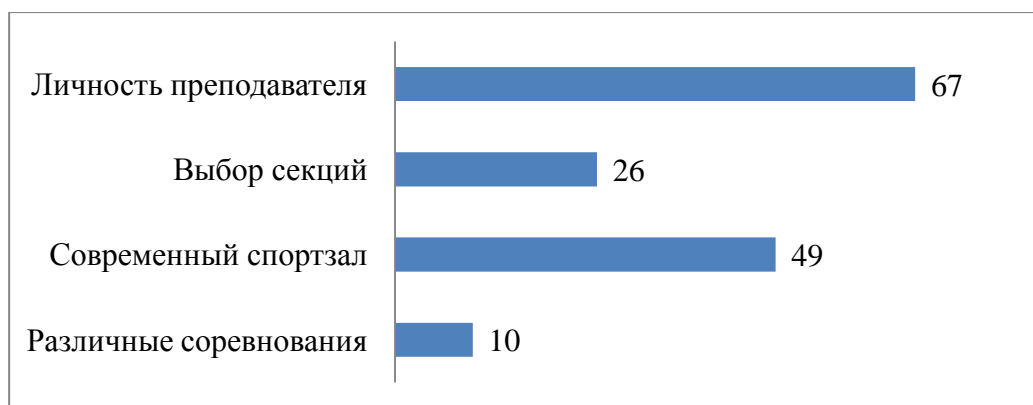


Рисунок 6. Внешние стимулы, повышающие интерес к занятию физкультурой, %

Большая часть опрошенных (44.08%) в качестве внешнего стимула, увеличивающий интерес к занятиям физкультурой, определили, что это личность преподавателя. На следующем месте – современный спортзал (оборудование) (32.24%). Для 17.11% молодых людей внешним стимулом является наличие выбора секций, в который они хотят заниматься (например футбол, волейбол, плавание и др.), а для 6.58% – возможность участвовать в составе сборных команд вуза в различного рода соревнованиях.

Вывод. Проведенное анкетирование давшее выяснить, что большая часть опрошенных студентов ВоГУ считают физкультуру обязательным предметом в вузе и регулярно посещают занятия. Доминирующие мотивы к занятиям физкультурой одинаковые у юношей и девушек: улучшение внешнего вида. Общим мотивом для всех есть желание быть здоровым и развитие физических качеств. Важными внешними стимулами, увеличивающими интерес к занятиям, студенты признали современный спортзал и личность преподавателя.

Список использованных источников

1. Сырвачева, И.С. Самостоятельная физическая и специальная подготовка слушателей (студентов). / И.С. Сырвачева, Я.К., Якубовский Я.К. и др. Учебное пособие (гриф ДВ РУМЦ). ВФ РТА. – Владивосток, 2001.
2. Николаев, П.П., Белова Ю.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни /Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II Международной научно-практ. Конференции. – Москва, 10-11 окт. 2013.

3. Дрокина, К. Е. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч.-практ. конф.
4. Мартын, И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи / Universum: Психология и образование: электронный научный журнал. 2017.
5. Соколова И.Ю., Филь В.В., Луценко Е.В. Физическая культура в вузе как система подготовки обучающихся к выполнению норм ВФСК ГТО //Естественные и гуманитарные науки в современном мире. 2019.

УДК 159.9.075

Шопина Маргарита Павловна,
магистрант Психология педагогической деятельности,
«НИУ БелГУ»,
г. Белгород, РФ

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА КАК УСЛОВИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ социально-психологических исследований, направленных на исследование проблемы оптимизации межличностных отношений в спортивной деятельности. Рассматривается обзор разработок, посвященных определению факторов, оказывающих влияние на достижение высоких результатов в спорте. Спортивная деятельность рассматривается как совместная работа тренера и спортсмена, на благополучие которой влияют особенности взаимоотношений между ее участниками. В качестве основных факторов успеха в спорте выделяются индивидуально-психологические характеристики спортсменов и социально-психологические особенности сотрудничества тренера и спортсмена.

Ключевые слова: успешность, спорт, взаимоотношения, совместная деятельность, спортсмен, тренер, спортивная деятельность, межличностные отношения.

Shopina M.P. Relationship of the coach and athlete as a condition of achieving high results in sport. «Belgorod State University», Belgorod, Russia

Annotation. The article presents a theoretical analysis of socio-psychological research aimed at exploring the problem of optimizing interpersonal relationships in sports. A review of developments devoted to identifying factors that influence the achievement of high results in sports is considered. Sports activity is considered as a joint work of a coach and an athlete, the welfare of which is influenced by the characteristics of the relationship between its participants. The individual psychological characteristics of athletes and the socio-psychological characteristics of cooperation between a coach and an athlete are highlighted as the main success factors in sports.

Keywords: success, sports, relationships, joint activities, athlete, coach, sports activities, interpersonal relationships.

Спортивная психология, на современном этапе развития, характеризуется существенным интересом у исследователей к изучению вопросов, касающихся межличностных отношений в системе «тренер-спортсмен» (Т.В. Гомельская, Ю.А. Коломейцев, Б.Дж. Кретти, Р. Мартенс, И. Стейнер и др.), а также межличностной совместимости, сплоченности, сработанности и взаимопонимания (Г.Д. Бабушкин, А.Л. Вавилов, В.И. Казьмин, Ю.А. Коломейцев, Н.В. Поздняк, А.В. Родионов, Ю.В. Сысоев, А.П. Травина).

Также, как показывают результаты анализа научной литературы, достижение высоких результатов в спорте не только зависит от индивидуально-психологических особенностей ее участников, но и в большей мере определяется характером взаимоотношений тренера и спортсмена, а также их социально-психологическими личностными характеристиками.

Спортивная деятельность является совместной работой тренера и спортсмена. В рамках теоретического подхода к анализу совместной деятельности, представленного в работах Г.М. Андреевой, объединение является, в то же время, решающим условием в реализации совместной деятельности и ее главной отличительной чертой [3].

В работах, определяющих структуру совместной деятельности и формы взаимодействия ее участников, акцентируется внимание на качестве взаимодействия в процессе совместного решения задач, определяются такие особенности, как выраженность взаимодействия и его содержательность, характер «вербального взаимодействия» [4]. В ряде исследований отмечается, что на эффективность совместной деятельности и на особенности «коммуникативного взаимодействия» оказывают влияние условия протекания и характеристики взаимодействия, четкость и гибкость распределения ролей [4; 11; 13 и др.].

В ряде литературных источников (Е.Р. Биспен, А.В. Родионов, Ю.Л. Ханин, Л.П. Матвеев и др.) говорится о том, что на успешность в достижении высоких результатов спортсмена напрямую влияние оказывают его взаимоотношения с тренером [5].

Также, подробный анализ исследований (Л.П. Матвеев, Ю.Л. Ханин, А.В. Родионов, Е.П. Ильин и др.) позволяет выделить показатели взаимодействия спортсмена с тренером, воздействующие на успешность их совместной деятельности и достижения высоких результатов [10; 12]:

- характер взаимодействия;
- стиль руководства тренера;
- эмоциональный фон взаимоотношений.

Отношение спортсменов к тренеру играет огромную роль в росте спортивных достижений, так как непосредственно влияет на отношение спортсменов к тренировочному процессу.

В исследовании Ю.А. Коломейцева зафиксирована положительная связь между отношением к тренеру и такими качествами, как исполнительность, дисциплинированность, настойчивость, старательность [7]. Установлено, что спортсмены-разрядники считают особенно значимыми коммуникативные качества тренера, в которых выражается отношение тренера к спортсмену (открытость, доброта, отзывчивость, справедливость, тактичность, коммуникабельность). Напротив, участники же сборных команд страны ориентируются на его профессиональную и деловую подготовку (требовательность, высокий уровень компетентности в способах тренировки и тактики, творческое отношение к работе, умение настроить спортсмена на достижение высокого результат и поддерживать дисциплину на сборах).

Зафиксировано, что стиль руководства во многом определяет стремление спортсмена к коммуникации с тренером. Когда тренер является для спортсмена образцом и авторитетом, привлекает своими человеческими качествами, то спортсмен по большей части будет стремиться к всестороннему общению с ним, что представляет собой показатель благоприятных взаимоотношений между тренером и спортсменом. Значимым является и отношение тренера к спортсмену. Выявлено, что в том случае, если тренер ощущает негативное отношение к себе, низкую оценку своих профессиональных и личностных качеств со стороны спортсменов, он, чаще всего, отрицательно и излишне строго относится к своим воспитанникам [6].

Вероятно, спортсмены тогда высоко оценивают профессиональные и личностные качества своего наставника, когда тот создает благоприятные условия для удовлетворения

ими своих соревновательных амбиций. Тренер, способный удовлетворить потребности спортсменов, пользуется у своих воспитанников авторитетом и особым расположением.

В.И. Андреева и Е.А. Глуховский отмечают, что для достижения высокого уровня взаимодействия между тренером и спортсменом необходима реализация субъект-субъектных отношений [1].

Выявлено, что в том случае, когда воспитанник занимает субъектную позицию в ходе коллективной учебно-тренировочной деятельности, у него совершенствуется способность применять освоенные приемы действий в изменяющихся условиях, автономно оценивать результат своей работы, ставить новые задачи в ходе подготовки. При этом формируются такие личностные качества, как ответственность, самостоятельность, организованность, инициатива [1].

На наш взгляд, изучение спортивной деятельности как системы нормативно одобренных поведенческих актов и поступков дает возможность, проникнуть в происхождение роли спортсмена и рассматривать ее в качестве функции ожиданий со стороны тренера. Признание ролей – трудоемкий психологический процесс, которым допустимо управлять при условии знания его принципов. Личность, действующая в своеобразных условиях деятельности, обладает индивидуальными умениями и оценивается как совокупность социальных ролей, исполняемых ею [9]. Гармоничность представлений спортсмена и тренера об их отношении друг к другу, разграничение и согласованность функций и ролей в ходе осуществления совместной работы являются условиями повышения качества тренировочной деятельности.

Отсюда следует, что в процессе исследования ролевых позиций в общей деятельности выявлено следующее:

- четкое разграничение ролей способствует повышению продуктивности при совместном достижении поставленных целей;
- формы организации общей работы связаны с определенными способами распределения ролей и обязанностей [7].

Подводя итог, можно сказать, что спортивная деятельность включает в себя широкий диапазон человеческих отношений. Характер взаимоотношений «тренер – спортсмен» влияет на достижение высоких результатов спортсменом.

Проведенный теоретический анализ существующих подходов к повышению успешности деятельности в спорте позволяет выделить базовые социально-психологические факторы, влияющие на успешность в спорте: стиль руководства тренера, характер межличностных отношений и ролевых ожиданий в системе «спортсмен – тренер».

В заключение необходимо добавить, что все личностные качества спортсмена и тренера, находясь в сложном сотрудничестве, образуют особую среду взаимоотношений между участниками, которая способствует успешному развитию их спортивной деятельности и создает условия для достижения высоких результатов в спорте.

Список использованных источников

1. Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития: 2-е изд. Казань: Центр инновационных технологий, 2000. 124 с.
2. Межличностные восприятия в группе / под ред. Г. М. Андреевой. – М.: МГУ, 1981. – 294 с.
3. Андреева Г.М. Психология социального познания: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Аспект Пресс, 2000. 288с.
4. Беляева А.В., Короткое В.Л., Тарабрина Н.В. Личностный аспект вербального взаимодействия в диаде // Психологические исследования общения / Под ред. Б.Ф. Ломова. М.: Наука, 1985. С. 192–206.
6. Биспен Е.Р. Воспитание смелости и решительности в процессе спортивной тренировки футболистов 13–15 лет: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1991. 23 с.

7. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
8. Коломейцев Ю.А. Исследование влияния межличностных отношений на эффективность спортивной деятельности: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. Тарту, 1974. 45 с.
9. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Минск: БГПУ, 2004. – 292 с.
10. Кон И.С. Социология личности. М.: Изд-во политической литературы, 1967. 383 с.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 320 с.
12. Полуэктова Н.М., Тихонов Б.Л. Влияние характера взаимодействия на эффективность совместной групповой мыслительной деятельности // Психологические исследования общения / Под ред. Б.Ф. Ломова. М., 1985. С. 273–285.
13. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1980. 208 с.
14. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. СПб., 1998. 21 с.

УДК 796.0

Шукевич Лидия Васильевна
доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания,
Зданевич Александр Александрович
доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры легкой атлетики, лыжного спорта и плавания
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
г. Брест, РБ

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИЦ 6–17 ЛЕТ

Аннотация. Сделан анализ показателей максимальной частоты движений (на примере теппинг-теста) у школьниц в возрасте 6–17 лет. Анализ показателей одной из форм проявления скоростных способностей у школьниц показал, что у девочек младшего школьного возраста максимальная частота движений кисти ведущей рукой находится в пределах 52,2–61,2 нанесенных точек. У девочек среднего школьного возраста показатели находятся в диапазоне 61,8–71,4 нанесенных точек. В старшем школьном возрасте максимальный темп нанесенных точек у девочек замедляется и находится в пределе 59,1–60,6 нанесенных точек. Анализ возрастных показателей максимальной частоты движений кисти ведущей рукой у девочек школьного возраста показал, что средний школьный возраст девочек является наиболее благоприятным для развития скоростных способностей.

Ключевые слова: школьницы, возраст, теппинг-тест, нанесенные точки, квадрат, темп движений, скоростные способности.

Shukevich L.V., Zdanevich A.A. Features of indicators of the maximum frequency of movement at schoolchildren 6-17 years old. «Brest state A.S. Pushkin university», Brest, Republic of Belarus

Annotation. The analysis of indicators of the maximum frequency of movements (using the example of the tapping test) for schoolgirls aged 6-17 years is made. The analysis of indicators of one of the forms of manifestation of speed abilities in schoolgirls showed that in girls of primary school age, the maximum frequency of brush movements with the leading hand is in the range of

52,2–61,2 points applied. In girls of secondary school age, the indicators are in the range of 61,8–71,4 points plotted. In high school age, the maximum rate of plotted points in girls slows down and is in the range of 59,1–60,6 plotted points. Analysis of age-related indicators of the maximum frequency of brush movements with the leading hand in school-age girls showed that the average school age of girls is most favorable for the development of speed abilities.

Keywords: schoolgirls, age, tapping test, plotted points, square, pace of movements, speed abilities.

Введение. Школьный возраст детей является важным периодом в онтогенезе, где достаточно интенсивно развиваются и созревают морфофункциональные, психологические и двигательные функции организма.

Акцентируется внимание на то, что в этот период закладывается будущее здоровье человека, как биологическое, так и психологическое. Хорошее состояние здоровья школьников зависит от развития их физических способностей [2]. Значительное место в процессе физического воспитания школьников должно быть отведено воспитанию скоростных способностей.

Известно, что уровень развития быстроты, выражением которой является максимальная частота движений, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот.

Существует множество подходов к исследованию особенностей проявления максимальной частоты движений в физическом воспитании, однако на наш взгляд, более точные проявления индивидуальных особенностей специальной двигательной деятельности возможно по методике теппинг-теста Е.П. Ильина [1]. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук.

Надо отметить, что определение максимальной частоты движений имеет большое значение в теоретических и прикладных исследованиях. Многие из лабораторных методов диагностики максимального темпа движений требуют специальных условий проведения и аппаратуры. Эти методы трудоемки. Этим недостатком лишена экспресс-методика, в частности, теппинг-теста.

Цель исследования – определение возрастных особенностей проявления максимальной частоты движений у школьниц 6–17 лет.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методических литературных источников; педагогическое наблюдение; тестирование; статистическая обработка полученных результатов.

К педагогическому эксперименту были привлечены 263 школьницы. Из них: 104 девочки младшего школьного возраста, 122 девочки среднего школьного возраста и 37 девочек старшего школьного возраста. Было проведено тестирование максимального темпа движений по методу «теппинг-теста» [1].

Исследуемые получали лист бумаги, разделенный на четыре пронумерованных квадрата. Согласно инструкции, по команде (не прерывая постукивания они должны нанести с максимальной частотой знаки (точки) в этих квадратах): «Раз!» – в первом, «Два!» – во втором, и так до четвертого квадрата. По команде «Стоп!» постукивание прекращалось. Команды подавались через каждые 10 сек. Исследование проводилось 40 сек.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты исследования показали, что динамика показателей максимальной частоты движений у школьниц определяется преимущественно фактором возраста. Наибольшие темпы прироста скоростных способностей наблюдаются у девочек младшего школьного возраста в 8–9 лет. У девочек среднего школьного возраста темпы прироста с каждым годом увеличиваются, достигая наивысших показателей в возрасте 14–15 лет. Показатели темпов прироста у девочек старшего школьного возраста отмечены в 15–16 лет (таблица).

Таблица 1

Показатели теппинг-теста школьниц 6–17 лет (ведущей рукой)

Возраст, лет	Класс	Номер квадрата, кол-во точек				
		1	2	3	4	Общая сумма точек
6–7	1	51,7	51,5	31,7	36,3	171,2
7–8	2	51,8	38,2	40,6	42,2	172,8
8–9	3	61,2	60,2	49,5	50,4	221,3
9–10	4	52,2	51,0	42,4	50,2	195,8
10–11	5	68,3	45,3	46,8	49,7	210,1
11–12	6	69,4	43,2	46,2	49,9	208,7
12–13	7	71,4	44,4	50,0	49,0	214,8
13–14	8	63,4	52,3	51,3	51,1	218,1
14–15	9	61,8	54,8	51,1	53,5	221,2
15–16	10	60,6	54,3	52,0	54,2	221,1
16–17	11	59,1	54,6	54,0	49,5	217,2

Выводы. Полученные результаты проведенного исследования по изучению возрастных особенностей проявления максимальной частоты движений у школьниц на протяжении лонгитудинального периода с 6 до 17 лет позволили выявить особенности и темпы развития у них этого компонента скоростных способностей для дальнейшего использования в учебном процессе.

Список использованных источников

1. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям / Е. П. Ильин // Практическая психодиагностика. Методика и тесты : учеб. пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2001. – С. 528–530.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – С. 169–175.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕАЛИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796.814

Березняк Владислав Алексеевич,
магистрант кафедры физической культуры;
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
г. Севастополь, РФ

Рябцев Сергей Михайлович
профессор кафедры физической культуры,
доктор биологических наук, доцент
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
г. Севастополь, РФ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА EMS ТРЕНИРОВОК ЕДИНОБОРЦЕВ ММА

Аннотация. Динамичное развитие массового спорта и оздоровительной физической культуры как отрасли нематериального производства в современном цивилизационном пространстве является значительным социально-экономическим феноменом. Широкое распространение идей здорового образа жизни на всех социальных уровнях, повсеместный рост численности спортклубов и других физкультурно-спортивных организаций, углубление и качественное наполнение их деятельности характеризует социально-культурный уровень Российской Федерации, как и любого другого развитого государства.

Результат изучения научно-методической литературы по теме исследования показывает, что в современной сфере оказания коммерческих физкультурных, спортивных и оздоровительных услуг существует много открытых вопросов, требующих серьезных исследований. Так, деятельность коммерческих физкультурно-спортивных организаций в условиях конкурентной борьбы в спортивной индустрии может быть успешной только при эффективном решении различных организационно-методических аспектов, включающих, в том числе, использование новейших достижений спортивной науки и инновационных методов спортивной тренировки.

Более эффективному усвоению сложных технических навыков выполнения приемов борьбы и скорейшего достижения спортивного результата будет применение современных технических средств EMS (электромиостимуляция) применяемых в тренировочном процессе. В фитнесе данные технологии используются, как правило, не только для улучшения внешних данных, а еще и позволяет проводить реабилитацию после тяжелых профессиональных и бытовых травм. В дальнейшем метод EMS (электромиостимуляция) тренировок будет являться средством восстановления физической работоспособности.

Ключевые слова: EMS тренировки, фитнес, тренировочный процесс, социальные группы в спортивно-оздоровительной сфере.

**TECHNOLOGY OF APPLICATION OF THE ELECTROMYOSTIMULATION
METHOD IN THE CONDITIONS OF A COMMERCIAL FITNESS CENTER**

Annotation. The dynamic development of mass sports and health-improving physical culture as a branch of non-material production in the modern civilizational space is a significant socio-economic phenomenon. The widespread dissemination of ideas of a healthy lifestyle at all social levels, the widespread growth in the number of sports clubs and other physical culture and sports organizations, the deepening and quality filling of their activities characterize the social and cultural level of the Russian Federation, like any other developed state.

The result of studying the scientific and methodological literature on the research topic shows that in the modern sphere of providing commercial physical culture, sports and health services, there are many open questions that require serious research. Thus, the activities of commercial physical culture and sports organizations in the competitive environment in the sports industry can be successful only with the effective solution of various organizational and methodological aspects, including, inter alia, the use of the latest achievements of sports science and innovative methods of sports training.

A modern method of EMS (electromyostimulation) and a complex of means used in the training process will contribute to a more effective mastering of complex technical skills and an early result. In fitness, these technologies are used, as a rule, not only to improve external data, but also allow rehabilitation after severe occupational and domestic injuries. In the future, the method of EMS (electromyostimulation) will be a means of restoring physical performance.

Key words: method of EMS (electromyostimulation), fitness, training process, social groups in the sports and recreation area.

Актуальность темы. Современные физкультурно-спортивные организации любой формы деятельности призваны предоставлять услуги по качественному удовлетворению потребности общества, а также отдельных его членов и социальных групп в спортивно-оздоровительной сфере [1].

Долгое время в отечественной сфере услуг физкультурный и оздоровительный сервис понимался лишь в ракурсе бытового обслуживания населения. Преодоление ограниченного, узкого понимания сферы физкультурно-спортивного сервиса началось в начале нынешнего века, когда данные вопросы стали рассматриваться комплексно, в совокупности многоуровневых систем: культурной, социальной, экономической. Таким образом, спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность следует рассматривать как органическую часть общей культуры современного общества [2].

Подход к анализу рассматриваемого феномена выявляет ряд проблем, главными из которых является несовершенство системы управления и поддержки государством физкультурно-спортивной сферы (сокращение бюджетного финансирования), низкая обеспеченность объектами спортивной и физкультурной инфраструктуры, слабость организационно-методического базиса. Последнее выражается в низкой обеспеченности физкультурно-спортивной отрасли высококвалифицированными специалистами, не проработанность системы аттестации физкультурно-спортивных учреждений независимо от формы собственности и ведомственной принадлежности, ограниченность научно-методической и материальной базы, недостаточно активное внедрение инновационных методик и аппаратных методов [3].

Решению большинства названных проблем способствует создание благоприятных условий для развития коммерческих физкультурно-спортивных организаций. Физическая активность и спорт при этом превращаются в важную сферу предпринимательской деятельности, спортивную индустрию, которая, параллельно с задачами оздоровления и физического совершенствования населения, внедрения в общественное сознание идей здорового образа жизни, решает множество социально-экономических и политических задач. Среди них такие, как обеспечение занятости большого количества людей в физкультурно-спортивных отраслях, наполнение местных и федерального бюджета. Кроме того, коммерциализация сферы физической культуры в условиях жесткой мировой конкуренции

позволяет повысить конкурентоспособность отечественного спорта не только на внутренней, но и на международной арене [4].

Развитие физкультурно-спортивной деятельности как института рыночной экономики находится в центре внимания многих современных ученых и исследователей, таких как Е.В. Андреева, М.П. Асташина, З.Г. Зайцева, С.Н. Зубарев, В.А. Леднев, Л.М. Матвеева, И.И. Переверзин, С.И. Смирнов, О.Н. Степанова, А.Г. Трушкин, С.С. Филатов и мн. др.

Таким образом, совершенствование организационно-методических характеристик деятельности коммерческих физкультурно-спортивных организаций является актуальной задачей оптимизации сферы спортивно-оздоровительных услуг и всей физкультурно-спортивной индустрии [5].

Данные многих исследований позволяют нам предположить, что оптимизация организационно-методических характеристик тренировочного процесса единоборцев в условиях коммерческого фитнес центра, использование инновационных методов подготовки (например, метод электромиостимуляции), положительно влияет на развитие специальных физических качеств, необходимых в соревновательной деятельности в ММА.

Необходимо оптимизировать процесс подготовки не только единоборцев, но и любителей вести здоровый образ жизни в условиях коммерческого фитнес центра путем разработки и применения методики аппаратной электромиостимуляции (аппарат ЭМС) в учебно-тренировочном процессе для развития специальных физических качеств.

Электромиостимуляция (EMS) — метод восстановительного лечения, в основе которого лежит электрическая стимуляция нервов и мышц, осуществляемая посредством передачи тока с заданными характеристиками от миостимулятора к телу человека через электроды. Электромиостимуляция широко применяется в последние несколько лет из-за потенциала в реабилитации пациентов после травм, с заболеваниями центральной и периферической нервных систем, с недержанием мочи и кала, в профессиональном спорте.

Спортсмены после получения различных травм, не могут заниматься физическими нагрузками, таким образом, длительные перерывы в тренировках оказывают отрицательные результаты в состоянии организма спортсмена. В данном случае электростимуляция поможет держать в тонусе мышцы, поможет в сокращении реабилитационного периода после переломов, травм и операций, данный метод положительно влияет не только на организм и самочувствие спортсмена, но и улучшает эмоциональное состояние от проведения процедур.

Вот почему наше исследование так важно, развитие данного метода поможет достичь результатов не только опытным спортсменам, но и тем, кто хочет стать на шаг ближе к улучшению своего физического и психологического состояния здоровья.

Список использованных источников

1. Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Текст]/ М.П. Асташина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. - С.90-91.
2. Зайнашева З.Г. Проблемы развития оздоровительных комплексов в современных условиях [Текст]/З.Г. Зайнашева, Н.Г. Мешкова // Сценарии развития социальной сферы в условиях новых вызовов: матер. Всеросс. науч.-практ. конф. 27.11.2014. - М.: Креативная экономика, 2014. - С. 223–225.
3. Зубарев, С.Н. Спортивно-образовательные государственные услуги: классификация, паспортизация и стандартизация [Текст]/ С.Н. Зубарев. – М.: Москомспорт, 2008. – 199с.
4. Филатов, С.С.: Анализ коммерческой физкультурно-оздоровительной организации как социальной системы [Текст] / С.С. Филатов, Н.И. Антонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2012, №5 (87) – С.35 – 37.
5. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организацтт [Текст]/ И.И. Переверзин. – М.: ФиС, 2006. – 281с.

УДК 796.012.82:796.433.2-055.2

Боровая Валентина Анатольевна,
старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
г. Гомель, Беларусь

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВЫБОРА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ МЕТАТЕЛЬНИЦ КОПЬЯ

Аннотация. В результате проведенной исследовательской работы авторами были определены ключевые биомеханические характеристики техники метания копья, оказывающие влияние на результат броска. Они связаны в большей степени с последствием неправильной работы правой ноги после ее постановки на грунт. Разработанные комплексы тренировочных занятий, с использованием биомеханически целесообразных специальных упражнений, позволили найти новые возможности совершенствования технического мастерства на протяжении всего годового цикла подготовки и избежать перегрузки нервно-мышечного аппарата метавшей руки.

Ключевые слова: специальные упражнения, метание копья, техника выполнения, биомеханические характеристики, совершенствования технического мастерства.

Borovaya V.A. The biomechanical practicality of selecting special exercises in the training of female javelin throwers. Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

Annotation. As a result of the research work, the authors determined the key biomechanical characteristics of the javelin throwing technique that affect the overall result of the throw. They are mostly connected with the consequence of the improper operation of the right leg after placing it on the ground. The developed training classes, using biomechanically appropriate special exercises, made it possible to find new opportunities for improving the technical skill throughout the entire one-year training cycle and to avoid overloading the neuromuscular apparatus of the throwing arm.

Keywords: special exercises, javelin throwing, performance technique, biomechanical characteristics, improvement of technical skill.

Введение. Метание копья, с точки зрения биомеханики, представляет собой весьма сложную структуру движения, где должны сочетаться большая скорость разбега и сложнейшая по координации финальная фаза броска, которую по времени исполнения можно отнести к импульсным движениям, когда время выполнения броска соизмеримо с временем обратной афферентации [5, с. 180; 6, с. 56; 10, с. 8]. Эти движения характеризуются тем, что спортсмен, успевший отметить неполадки в подобном двигательном действии, практически лишен возможности внести в него ту или иную коррекцию в механически эффективной форме. В связи с этим формирование и совершенствование рациональной структуры броска является приоритетной задачей на всех этапах многолетней подготовки копьеметателей. Причем проводить техническую подготовку, как и кондиционную, следует с учетом индивидуальных особенностей спортсменов [3, с. 34; 4, с. 46].

Основным средством совершенствования технического мастерства является соревновательное упражнение. Однако имеется ряд факторов, которые существенно выделяют метание копья из других метаний, не позволяя довольно часто использовать броски осевого снаряда в связи с перегрузкой нервно-мышечного аппарата метавшей руки. Основными факторами являются [6, с. 26; 9, с. 26]:

1. Малый вес самого снаряда, вследствие чего скорость в финальном усилии сообщается ему главным образом за счет силы плечевого пояса руки. Несколько утрируя, можно сказать: метатель разбегается ногами, а метает рукой.

2. Эффективное растягивание мышц плечевого пояса перед началом финального усилия (за счет «обгона» ногами) и тем самым использование их эластических свойств. Это почти наполовину увеличивает среднюю силу воздействия на копьё в финале в бросках с разбега, а, следовательно, и нагрузку на плечевой пояс руки.

3. Хорошая передача количества движения, накопленного телом в разбеге, от нижних частей тела к верхним и затем к снаряду. Передача энергии происходит от ног к туловищу и от туловища к плечу, а от плеча к руке и копьё. Такая хлыстообразная передача скорости ведет к чрезмерному натяжению мышц и связок метательной руки, ведущих к повреждению тканей в области локтевого и плечевого суставов.

Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью повышения объема использования основного тренировочного воздействия (собственно метания осевого снаряда), и трудностью его применения, в связи с возможностью перенапряжения нервно-мышечного аппарата метательной руки.

Цель исследования – обосновать биомеханическую целесообразность выбора специальных упражнений в тренировке метателей копьё.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно принципам сопряженности тренировочных воздействий [5, с. 47] и динамического соответствия [2, с. 39] используемые средства тренировки для развития физических способностей и совершенствования технического мастерства должны адекватно воздействовать на определенные группы мышц спортсменов и по своим основным характеристикам совпадать и соответствовать соревновательному упражнению. По мнению Ю.В. Менхина [8, с. 6] физическая подготовка должна обеспечивать пять главных компонентов готовности к техническому совершенствованию или же обучению:

- развитие двигательных качеств, необходимых для специфической деятельности, и их адекватную локализацию в мышечных группах;
- высокий уровень двигательных качеств, определяемый требованиями биодинамических структур технических элементов;
- способность к реализации двигательного потенциала в наиболее типичных формах двигательной деятельности, что характеризует потенциальную физическую готовность к овладению техникой;
- способность к выполнению продолжительной работы в специфических видах спорта, что гарантирует надежность двигательной деятельности спортсмена;
- способность к реализации двигательного потенциала в соревновательной деятельности, что составляет главную цель спортсмена.

Анализ литературных источников и собственные исследования позволили нам выделить основные биомеханические характеристики техники метания копьё, оказывающие влияние на результат броска. Они связаны в большей степени с последствием неправильной работы правой ноги после ее постановки на грунт [1, с. 35; 7, с. 75].

До сих пор среди тренеров существует разные мнения о том, как должна ставиться на опору правая нога. Но все они едины во мнении, что основной задачей, решаемой при ее постановке – является минимизация потери горизонтальной скорости после скрестного шага.

Величина падения скорости будет зависеть от того, как ставится на опору нога – с пятки, на всю стопу или на переднюю ее часть, и какое расстояние от проекции ОЦМ до точки опоры. При этом во всех трех способах постановки ноги может различаться направление стопы по отношению к линии метания: в сторону метания или под углом к нему. В зависимости от техники выполнения броска (линейная, вращательная или комбинированная) угол постановки стопы может измениться в широком диапазоне – от 0° до 90° и больше градусов.

Так как стопа ставится впереди проекции ОЦМ системы «метатель–снаряд» и сила давления ног направлена вниз и вперед, горизонтальная составляющая силы реакции

опоры направлена против направления движения и уменьшает скорость – сначала стопы, потом и вышестоящих частей тела и всего тела в целом. Чем дальше впереди проекции ОЦМ будет поставлена стопа, чем больше жесткость ноги, чем больше с пятки поставлена, тем больше будет импульс тормозящей силы и соответственно и потеря скорости. Задача спортсмена поставить правую ногу так, чтобы тормозящие силы были возможно меньшей величины, и их действие – коротким.

Проведем сравнительный анализ постановки правой ноги спортсменами различной квалификации (рисунок 1).

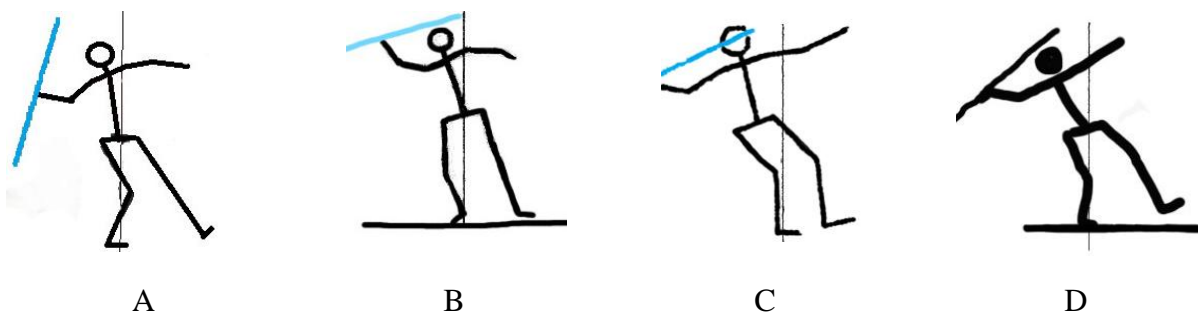


Рисунок 1 – постановка правой ноги на опору после скрестного шага спортсменками различной квалификации (А – 2 разряд, В – 1 разряд, С – КМС, D – МС)

Спортсменки 2-го и 1-го разрядов, после выноса правого бедра опускают на грунт ногу «под себя», в результате постановка правой ноги осуществляется сзади проекции ОЦМ (рисунок А, В). У обеих спортсменок мы наблюдаем пассивную постановку ноги, что ведет к большой потере горизонтальной скорости. У спортсменки А мы видим несоответствие наклона туловища и направление правого бедра, это приводит к тому, что таз остается сзади, что исключает из финальной части «хлест» туловищем. Спортсменка С осуществляет постановку правой стопы впереди проекции ОЦМ. У нее наблюдается такая же ошибка, как и у метательницы А, правое бедро сильно согнуто в направлении метания, тогда как ось туловища почти перпендикулярно опоре. Видно, что спортсменке придется проявить немалые усилия, чтобы продвинуть таз до вертикали. Спортсменка D, осуществила постановку правой ноги недалеко впереди от проекции ОЦМ. Видим, что сразу постановки стопы, которая осуществлялась с пятки, вес тела перенесен на переднюю часть стопы. Спортсменка D демонстрирует линейную технику метания копья.

Тормозящее действие впереди стоящей ноги должно также приниматься во внимание, т.к. это действие существенно снижает горизонтальную скорость системы метатель-копье. Угол коленного сустава тормозящей ноги является определенным индикатором способности метателя трансформировать кинетическую энергию всей системы в снаряд. Очевидно, что это действие является решающим, т.к. 60% кинетической энергии копья генерируется в последние 50 миллисекунд перед выпуском снаряда. Теоретические принципы эффективной техники метания свидетельствуют, что угол в коленном суставе должен находиться в пределах 160–180 град [6, с. 88].

Проведя анализ литературных источников и собственные исследования нами был разработан комплекс тренировок занятий, в которых основным упражнением является метание различных отягощений двумя руками из-за головы. Мы выбрали этапный комплексно-комбинированный способ построения циклов развития спортивной формы, который предполагает на этапе общей подготовки применение определенного комплекса общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений. В начале этапа специальной подготовки вводится новый комплекс специально-подготовительных и

специально-развивающих упражнений. Соревновательные упражнения используются только на этапе развития спортивной формы [6, с. 59]. Основное упражнение (метание различных отягощений двумя руками из-за головы) применялось на всех этапах планирования, только каждые 4 недели менялся объем и интенсивность бросков. Метание осевых снарядов было введено в программу тренировочных занятий за 4 недели до соревновательного периода.

Выводы. Выбор в подготовительном периоде основного упражнения (метание различных отягощений двумя руками из-за головы) и этапного комплексно-комбинированного способа построения циклов позволило нам решить следующие задачи:

– совместить вопросы развития необходимых физических способностей и совершенствования технического мастерства на протяжении всего годичного цикла подготовки;

– избежать перегрузки нервно-мышечного аппарата метаемой руки, что могло бы привести к травмам;

– добиться длительного сохранения спортивной формы на протяжении всего соревновательного периода;

– прибавить 4–7м к личному рекорду, выполнив норматив кандидата в мастера спорта и показывать довольно ровные результаты на протяжении всего соревновательного периода.

В заключение подчеркнем, что вершин спортивного мастерства можно достичь разными путями. Успех в каждом из них будет обеспечен только в том случае, если тренер учитывает предварительную подготовленность своего ученика и присущую ему индивидуальность. Поэтому описанная система тренировки копьеметательниц – один из таких путей, который не следует рассматривать как универсальный.

Список использованных источников

1. Боровая, В.А. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья / В.А. Боровая, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №8 (78). – С.34 – 39.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Врублевский, Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики : дис. ... д-ра пед. наук : 13. 00. 04 / Е. П. Врублевский. – Волгоград. – 2008. – 437 с.
4. Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 6. - С. 46.
5. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 250 с.
6. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов (на примере метания копья) / В.А. Боровая, Е.П. Врублевский, М.В. Коняхин, С.В. Котовенко; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – 180 с.
7. Костюченко, В.Ф. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (на примере метания копья). / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский, В.А. Боровая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2014. - №5 (111) - С. 70-77.
8. Менхин Ю.В. Принцип сопряженности в тренировке гимнастов / Ю.В. Менхин // Теория и практика физ. культуры. – 1985. – №9. – С.5 – 7.
9. Мехрикадзе, В.В. Метание копья: пособие / В.В. Мехрикадзе, Э.П. Позюбанов, Б.В. Ермолаев. – Минск: БГУФК, 2010. – 36 с.
10. Методика применения специальных упражнений для формирования параметров структуры соревновательного упражнения в метании копья / В.А. Боровая, В.Ф. Костюченко,

Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №11(93) – С.7-12.

УДК 796.015.82

Волкова Юлия Викторовна
магистрант кафедры физической культуры,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
Строшкова Нина Тадэушевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
г. Севастополь, РФ

ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

Аннотация. В статье обосновывается выбор вида спортивной деятельности в зависимости от предпочтений самого ребенка. С учетом его индивидуальных возможностей и способностей.

Ключевые слова. Спортивная деятельность, выбор вида спорта, дети младшего школьного возраста.

Volkova Y. V., Stroshkova N. T. FEATURES OF CHOOSING THE TYPE OF SPORTS ACTIVITY IN SPORTS

Annotation. The article substantiates the choice of sports activity depending on the preferences of the child. Taking into account its individual capabilities and abilities.

Keyword. Sports activities, choice of sport, children of primary school age.

Современный мир с новомодными гаджетами, прогрессивным и форсированным развитием и обучением диктует родителям новые направления в воспитании детей. Электронные устройства и достаточно быстрое овладение работе на них – это современный уровень развития наших детей, а вот развитие двигательных способностей (если только мелкой моторики) практически не происходит и это огромная проблема.

Родители, пока, еще понимая, что эту проблему, проблему зависимости от электронных устройств решают ее по-разному. Да занятость у современных родителей колоссальная, ритм жизни быстротечен и им приходится много работать и для того, чтобы занять своего ребенка они стараются отдавать его в секции, кружки, художественные школы и т.д.

Родителям необходимо понимать, что с момента поступления ребенка в общеобразовательное учреждение у ребенка меняется ритм жизни, его игровая деятельность перестает быть главной составляющей его жизни и на ее смену приходит учебная деятельность, а вместе с ней и другие цели и задачи.

Умственная нагрузка увеличивается, двигательная активность снижается, так как после занятий необходимо выполнить домашние занятия, но при этом нужно еще успеть посетить кружки и дополнительные занятия.

Умственная нагрузка в школе возрастает по мере того, как ребенок переходит из класса в класс и ее обязательно нужно чередовать с рациональными физическими нагрузками.

Главная цель любого общеобразовательного учреждения, это гармонично развитая личность. Иными словами, физически и психически здоровая личность с определенными знаниями, умениями и навыками.

И если родители еще до поступления в спортивную школу не определились с видом спорта для ребенка, то стараются в первом классе это наверстать.

И вот тогда родители находятся перед сложным выбором, статьи о том «Как выбрать вид спорта ребенку» мало информативны, рекламные объявления о приеме в спортивную школу, тоже ничего не дают никакой информации, кроме той, что это за занятия.

Так как же решить эту возникающую проблему, одни родители (как правило) отдают ребенка в спортивную школу, в ту, что рядом с домом или в вид спорта, который нравится им самим. При этом с интересами ребенка никто не считается зачастую. В результате прозанимавшись неделю, может чуть больше ребенок отказывается туда ходить и никакие угрозы или угрозы на него не действуют.

Начать же рекомендуем с другого, как показывает теория и практика спорта каждый ребенок обладает способностями, но для того, чтобы эти способности были развиты на высоком уровне, их нужно сначала определить [1,2,3].

Любой родитель знает своего ребенка и его способности, и возможности, кто-то хорошо рисует, кто-то быстро бегает, кто-то с интересом занимается с мячом, скакалкой и другим инвентарем.

Спешить с выбором вида спорта, как показывает личный опыт автора статьи не стоит.

Первым делом нужно определить интерес ребенка к виду спорта или группе видов спорта. Определив, например, что это циклический (легкая атлетика, лыжный спорт) или игровой или какой-то из видов единоборств присмотреться и главное прислушаться к мнению самого ребенка. Посетить несколько соревнований или тренировок и понять, насколько ребенок заинтересовался данным видом спорта.

Затем отвести ребенка на пробные занятия, обязательно выяснив после первых занятий, что понравилось, что не понравилось, чему научился или чему учили на тренировочном занятии.

Это только первые шаги, в тот захватывающий мир движения и грации, пота, труда до мозолей на руках и т.д.

То что спорт – это каждодневный труд необходимо знать каждому ребенку и его родителю.

Правда целеполагание у родителей может быть разным, как показало анкетирование, проведенное в одной из спортивных школ города Севастополя на первое место ожиданий от занятий спортом, родитель ставит здоровье ребенка, на второе – это воспитание его личностных качеств, и на третье – становление его как спортсмена.

Для ребенка. Особенно в младшем школьном возрасте и до примерно 10 летнего возраста очень важно, чтобы ему было интересно на тренировках, он готов постоянно играть и поэтому те тренеры, который в свой процесс включают подвижные игры пользуются заслуженной любовью у своих воспитанников

Другой вопрос – мотивации к дальнейшим занятиям, и в этом случае многое зависит от тренера, который любит свой вид спорта и работает с детьми так, чтобы и они полюбили этот вид спорта. Иногда эта любовь длится 10-15 лет, иногда заканчивается через полтора-два месяца.

Еще один немаловажный аспект, в процесс спортивной подготовки как правило, вовлечены все субъекты: тренер, сам юный спортсмен и его родители. Поэтому от того, как себя проявляют родители, зависит и желание заниматься спортом у детей.

Нереализованные родительские амбиции в спортивной деятельности особенно зачастую мешают детям развиваться. Необходимо понять, что вмешиваться в тренировочный

процесс нельзя, есть тренер и он как правило становится авторитетом для ребенка. Но это уже не тема нашей статьи.

Поэтому еще раз более подробно остановимся на выборе вида спорта для ребенка.

Определив способности ребенка пусть визуально, и посетив несколько соревнований или посмотрев с ребенком телевизионные спортивные передачи, начинайте выбор вида спорта с ним. Пусть он аргументирует свой выбор (сделает попытки), так он учится анализировать. Далее выберите спортивную школу, она может быть рядом с домом, спортивные школы нашего города иногда работают в спортивных залах общеобразовательных учреждений, зайдите на сайт спортивной организации, прочитайте информацию о самой организации и ее специалистах.

Следующий шаг, если это спортивная школа нужно узнать о наличие свободных мест. Если это коммерческая организация обязательно узнайте, а есть ли специальное образование у тренера и лицензия на образовательную деятельность.

Если ребенка могут взять в спортивную школу, то необходимо пройти медицинское обследование и получить справку о возможности ребенка заниматься выбранным видом спорта и только потом, узнав, когда будут проходить первые тренировки, придите на эти тренировки вместе с ребенком.

По окончании любой тренировки обязательно спросите его о том, что ему понравилось.

Именно с этих важных шагов начинается длинный, но такой интересный путь в мир спорта. И от того насколько ваш ребенок будет удовлетворен выбором вида спорта, зависит и ваша уверенность в его завтрашнем дне.

Список использованных источников

1. Озолин Н.Г. О компонентах спортивной подготовленности // Теория и практика физической культуры. – 1986. - №4. С.23-28.
2. Строщкова Н.Т. Научный подход в развитии первичного спортивного отбора детей // Образование в регионах России: научные основы развития и инноваций: материалы V Всероссийской науч.-практ. конф. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2009. – С. 131-133.
3. Bompa T. Periodization: Theory and methodology of training, 4th ed. Champaign. Illinois: Human Kinetics. 1999. – 127 p.

УДК 796.814

Глебова Марина Евгеньевна
магистрант кафедры физической культуры,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
Строщкова Нина Тадэушевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
г. Севастополь, РФ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ В САМБО

Аннотация. Разработан и апробирован комплекс подвижных игр, направленных на формирование техники основных приемов борьбы самбо для спортсменов-самбистов.

Ключевые слова: техническая подготовка, игровой метод, многолетняя подготовка.

Glebova M. E., Stroshkova N. T. Improvement of technical skills in long-term training of sambosportmen the game method at different stages of preparation in sambo

Abstract. A complex of outdoor games has been developed and tested, aimed at forming the technique of basic sambo wrestling techniques for sambo athletes.

Keywords: technical training, game technology, long-term training.

Актуальность темы. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе требует от спортсмена на любом этапе спортивной подготовки высокого уровня технической подготовленности.

Являясь технически многообразным видом спорта и располагая широким арсеналом приемов, борьба самбо признана одним из наиболее эффективных средств комплексного физического развития занимающихся, в ней представлено большое разнообразие тактических и технических возможностей действий, включены все приемы спортивной борьбы, в том числе и болевые [3].

Спортивная подготовка самбистов – целенаправленный многолетний процесс, представляющий единую систему, которая осуществляет последовательность задач, средств, форм и методов подготовки [2].

Зуб И.В. в своей работе обосновал, что при регулярном и последовательном применении игровых средств, процесс формирования технической основы двигательного действия происходит наиболее эффективно [1].

Овладение техническим арсеналом сложный и длительный процесс и на каждом этапе спортивной подготовки необходимо подбирать наиболее эффективные средства и методы, способствующие прочному освоению технических приемов.

Одним из методов положительное влияние оказывает игровой метод. По своим характеристикам метод достаточно универсален тем, что его можно использовать на любом этапе спортивной подготовки. Как правило, игровой метод используется в нескольких случаях, с одной стороны он эмоционален, интересен занимающимся, с другой с его помощью, можно, совершенствовать практически любой технически сложный элемент.

Целью нашего исследования явилось обоснование использования игрового метода и его влияние на уровень технической подготовленности спортсменов-самбистов.

Предмет исследования: технология применения игровых упражнений в тренировке самбистов.

Занятия в группах осуществлялись в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо и согласно рабочей программе спортивной школы города Севастополя. В исследовании принимали участие 6 тренировочных групп. Из них по две группы были сформированы из спортсменов, находящихся на этапе второго года обучения группы начальной подготовки. Две другие – тренировочные группы второго года обучения и две группы, находились на тренировочном этапе четвертого года обучения. При этом в составе этих шести групп, спортсмены были распределены на контрольную и экспериментальную группы.

Подвижные игры в тренировочном процессе использовались для улучшения показателей уровня технической подготовленности, что позволило структурировать их по целевой направленности с учетом технических элементов и усложнением на каждом новом этапе подготовки.

Для групп начальной подготовки применялись игры по более упрощенным правилам, для тренировочных групп игры учитывали специфику соревновательной деятельности и продолжительность схватки (5 мин.).

В таблице 1 представлены комплексы подвижных игр, для повышения уровня технической подготовленности.

Таблица 1

Специальный комплекс подвижных игр для совершенствования уровня технической подготовленности самбистов

Технический прием	Игровые задания, применяемые в ходе педагогического эксперимента
Броски ногами (задняя подножка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, зацеп голенью снаружи, подсад голенью, отхват, подхват)	«Одноножки», «Оторви от пола», «Захвати ногу», «Скомбинируй броски», «Борьба ногами лежа», «Борьба в квадрате».
Броски корпусом (бросок через бедро, бросок через спину, бросок через плечи)	«Скручивание», «Резиновая эстафета», «Переноска партнера», «Борьба на поясах», «Кувырок назад через партнера», «Отрыв от ковра».
Бросок рывком («выхват» ноги)	«Борьба руками», «Переверни цаплю», «Прыжки с захватом», «Борьба в квадрате», «Воробьи и вороны», «Не коснись ног», «Выбивание опоры», «Кульбит в парах», «Борьба руками»,

Уровень технической подготовленности самбистов определялся вначале и в конце исследования. Для этого использовался контрольный комплекс упражнений, которыми должны владеть спортсмены на конкретных этапах спортивной подготовки, соревновательные схватки и тест, позволяющий определить уровень развития координационных способностей.

В контрольный комплекс для спортсменов этапа начальной подготовки вошли следующие технические элементы как: «забегания» ногами вокруг головы в правую и левую стороны; перевороты с моста; кувырок вперед, подъем разгибом.

Контрольными упражнениями для самбистов второго года тренировочного этапа подготовки были выбраны следующие упражнения: переход из стойки на борцовский мост; перевороты с моста; кувырок вперед, подъем разгибом; «забегания» ногами вокруг головы в правую и левую стороны; максимальное количество «подворотов» при выполнении имитационных движений для броска с захватом руки на плечо (15 с); выполнение максимального количества серий, состоящих из шести бросков за 1 мин.

В комплекс контрольных упражнений для борцов четвертого года обучения тренировочного этапа подготовки вошли: переход из стойки на борцовский мост; перевороты с моста; кувырок вперед, подъем разгибом; «забегания» ногами вокруг головы в правую и левую стороны; максимальное количество «подворотов» при выполнении имитационных движений для броска с захватом руки на плечо (15 с); максимальное количество бросков с захватом руки на плечо (в течение 30 с); выполнение максимального количества серий состоящих из шести бросков за 1 мин.

При начальном тестировании было определено, что достоверных различий внутри групп не наблюдалось.

Длительность эксперимента составила 12 месяцев, и в конце года было проведено повторное тестирование.

В таблице 2 представлены результаты тестирования уровня технической подготовленности до и после эксперимента, которые оценивались экспертами.

Самбисты контрольной группы этапа начальной подготовки улучшили свой средней показатель на 16,35%, а спортсмены экспериментальной на 33,33%. В контрольной группе тренировочного этапа второго года подготовки на заключительном этапе исследования результат улучшился на 9,37%, а в экспериментальной группе прирост составил 25,64%.

Борцы тренировочной группы четвертого года обучения также улучшили свои показатели, однако в контрольной группе прирост показателей оказался меньше, чем в экспериментальной, и составил 13,92%, а в экспериментальной – 24,87%.

Таблица 2

Результаты выполнения группами контрольных упражнений

Этап подготовки	Группы	До эксперимента	После эксперимента	p
НП-2	КГ	3,67±0,13	4,27±0,16	≤0,05
	ЭГ	3,60±0,13	4,80±0,11	
ТЭ-2	КГ	3,95±0,16	3,95±0,16	
	ЭГ	3,90±0,16	3,90±0,16	
ТЭ-4	КГ	3,88±0,16	4,42±0,29	
	ЭГ	3,90±0,16	4,87±0,11	

Таким образом, использование комплекса подвижных игр для улучшения показателей уровня технической подготовленности доказало, что игровые технологии в спортивной тренировке самбистов положительно влияют не только на их техническое, но и на тактическое мастерство в соревновательных сватках. Во время подвижных игр, которые могут использоваться в разных частях занятия спортсмену приходится быстро реагировать на действия соперника, находить мгновенные решения на поставленные задачи и многое другое, чему обязательно способствуют игры. При этом подвижные игры являются эффективным средством в тренировочном процессе позволяющим снять психическое напряжение, эмоционально разрядить обстановку и т.д.

Список использованных источников

1. Зуб, И.В. Использование игр на начальном этапе обучения дзюдо / И.В. Зуб, Л.И. Зуб // Педагогика и современность. - 2013. - №4. – 114 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 октября 2015 г. № 932.
3. Хижевский О.В. Самбо: учеб. Пособие. – Минск: Изд-во Гревцова, 2014. – 352 с.

УДК 796.015

Емельянова Юлия Николаевна

доцент, кандидат педагогических наук,

доцент кафедры теории и методики волейбола и баскетбола,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

г. Казань, РФ

ЗНАЧЕНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье раскрывается значение разнообразных средств и методов восстановления, определение их места в тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, в системе подготовки спортсменов различной квалификации. Показано, что эффективное распределение восстановительных средств на различных уровнях структуры тренировочного процесса в значительной степени обуславливает совершенствование физической подготовленности спортсменов и достижение высоких и стабильных спортивных результатов.

Ключевые слова: восстановление; тренировочный процесс; физическая подготовленность; подготовка баскетболистов.

Emelianova Iu. N. Value of restitution at various stages of training of basketball players. Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

Annotation. In article the value of various tools and methods of restitution, definition of their the place in training process, both at the level of a year cycle, and at its separate stages, in the system of training of athletes of various qualification reveals. It is shown that effective distribution of the recovery tools at various levels of structure of training process substantially causes perfecting of physical fitness of athletes and achievement of high and stable sports results.

Keywords: restitution; training process; physical fitness; training of basketball players.

В современном спорте отмечается увеличение объёмов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, обусловленных возрастающей конкуренцией не только в спорте высших достижений, но и на различных этапах подготовки. Наряду с постоянным поиском эффективных тренировочных средств, актуализируется необходимость изучения новых путей восстановления, обеспечивающих сокращение времени на подготовку организма спортсменов различной квалификации к предстоящим нагрузкам.

С целью определения значения восстановления на различных этапах подготовки баскетболистов было проведено исследование, включавшее в себя изучение современных подходов к восстановлению и специфику их применения в баскетболе, поиск и разработку комплекса восстановительных средств на различных этапах подготовки и определение их эффективности.

Проблема восстановления в спорте рассматривается достаточно давно и представляет большой теоретический интерес и имеет важное практическое значение для организации и проведения эффективного тренировочного процесса. Современная наука о спорте располагает многочисленными данными о механизмах процессов восстановления, особенностях их течения в зависимости от вида спорта, подготовленности спортсмена и т.д. В основе организации восстановительных мероприятий в спорте лежит теория утомления И.М. Сеченова, И.П. Павлова. Важность организованной системы восстановления как необходимого условия повышения работоспособности подтверждена исследованиями таких авторов, как А.Я. Гомельский, 1986; В.В. Кузин, А.П. Лаптев, 1999; С.А. Полиевский, 1989; Ю.И. Портных, 1990 [2, 3, 7, 9]. В работах этих авторов приводится классификация средств восстановления, раскрыты механизмы воздействия и принципы применения различных восстановительных средств в разные периоды подготовки спортсменов.

Систему восстановления в спорте составляют на три основные группы восстановительных средств: педагогические; медико-биологические; психологические. Применение отдельных, а также комплекса средств обеспечивает интенсификацию тренировочного процесса, сохранение тренированности длительное время, а также профилактике травматизма и перетренированности. В.Н. Платонов (1997) отмечает, что применение восстановительных средств, с учетом величины и характера тренировочных нагрузок, позволяет не только увеличить объём нагрузок в ударных микроциклах на 10-15%, но и в значительной мере способствует росту физической подготовленности спортсмена и спортивного результат в целом [8].

Многолетняя подготовка баскетболистов включает в себя несколько этапов, каждый из которых характеризуется различными задачами, направленностью и интенсивностью подготовки, а, следовательно, и необходимостью применения средств восстановления, отличающихся по своему воздействию на организм спортсмена. В зависимости от этапа подготовки тренировочный и соревновательный процессы в баскетболе отличается в первую очередь применением упражнений различной мощности и продолжительности, что влияет на

проявление различных механизмов и локализации утомления. (Я.М. Коц, 1986; Н.И. Волков, 1977; В.С. Мищенко с соавт., 1999) [4, 1, 5].

Так на спортивно-оздоровительном этапе подготовки тренировочные нагрузки характеризуются умеренной интенсивностью и направленностью на всестороннее физическое развитие, поэтому для восстановления достаточно соблюдения принципов всесторонности, повторности, систематичности и постепенности возрастания физических нагрузок. Одним из факторов, влияющим на характер восстановительных процессов, является возраст. По мнению В.М.Волкова (1977) у детей восстановительный период после определенных мышечных нагрузок короче [1], чем у взрослых, для восстановления не требуется много времени и специализированных воздействий.

На этапе начальной подготовки доля специализированных нагрузок постепенно растет, что обуславливает необходимость помимо применения педагогических средств и методов восстановления, таких как рациональное планирование и оптимальное построение тренировочного процесса, начинать использовать медико-биологические и психологические средства восстановления. Например, следует научить детей использовать контрастный душ, рациональное питание и элементарные приемы самомассажа.

Тренировочный этап (спортивной специализации) является основным в становлении спортсмена и определяет его дальнейший путь в спорте. Нагрузки как тренировочные, так и соревновательные носят специализированный характер, а также имеет место постоянное повышение их интенсивности и объемов. С другой стороны, данный этап характеризуется бурным физиологическим развитием юных спортсменов, связанным с половым созреванием, что предполагает необходимость широкого применения всего комплекса средств восстановления.

На этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства средства восстановления становятся неотъемлемой частью процесса подготовки и требуют тщательного отбора и комплексного применения на основе постоянного мониторинга состояния баскетболистов на протяжении макро, мезо, микроциклов, а также отдельных тренировок. Учитывая данные исследований Н.И. Волкова о гетерохронности протекания процессов восстановления [1], при выборе и планировании восстановительных мероприятий необходимо учитывать локализацию и процессы энергообеспечения, направленность нагрузки, а также возраст и пол спортсменов. Быстрота восстановительных процессов, чувствительность к некоторым средствам восстановления также связана с индивидуальными особенностями организма спортсмена. Так, известны индивидуальные различия и способности к восстановлению при одинаковом уровне тренированности.

Для изучения использования восстановительных средств на различных этапах подготовки баскетболистов была разработана анкета. Основное внимание в анкете уделялось вопросам, практического применения средств восстановления в тренировочном процессе. В анкетировании приняли участие 12 тренеров, стаж спортивной деятельности анкетированных был в основном более 10 лет (41,7%), до 5 лет – 25%, до 10 лет – 33,3%. Мнение о необходимости восстановительных мероприятий в спортивной тренировке было единогласным. В работе анкетированных средства восстановления используются в основном ситуационно (50%), регулярно используют их 25% анкетированных, не используют их 25%. Основной причиной неиспользования средств восстановления тренеры называют то, что нет возможности для такой работы. В основном, специалисты пользуются восстановительными средствами в соревновательном периоде 100%, а 25% специалистов используют их еще и в подготовительном периоде.

Чаще всего тренеры используют педагогические средства восстановления. Второе место занимают психологические средства – 66,7%, затем самомассаж – 58,3% и рациональное питание – 58,3%, сауна и контрастный душ – 33,3%, массаж – 25%, музыка – всего 1 человек, что составляет 8,3% от общего числа анкетированных.

Проведенное анкетирование позволило сделать вывод, что тренерами не в полной мере используются средства восстановления. Их применение носит ситуационный характер, что существенно снижает, на наш взгляд, эффективность тренировочного процесса.

Для решения выявленной проблемы нами были разработаны методические рекомендации по применению средств восстановления на различных этапах подготовки баскетболистов. При составлении комплексов средств восстановления учитывались следующие факторы: направленность, интенсивность, объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (таблица).

Таблица 1

Комплексы восстановительных средств на различных этапах подготовки баскетболистов, с учетом нагрузок различной преимущественной направленности большого (Б) и среднего (С) объёмов

Этап подготовки	Преимущественная направленность нагрузки		Во время тренировки	После тренировки	В течение года
Спортивно-оздоровительный и этап начальной подготовки	Скоростно-силовая и координационная	Б	Оптимальное сочетание режимов работы и отдыха; стретчинг	Соблюдение режима дня и режима питания, гигиенических требований	Походы в лес Плавание Организованные прогулки Экскурсии
	Технико-тактическая	С	Переключение на другую деятельность (работа не ведущей рукой, с закрытыми глазами и т.д.);		
Тренировочный (спортивной специализации) Совершенствование спортивного мастерства	Специальная выносливость	Б	Упражнения на расслабление, восстановление дыхания, стретчинг	Комплекс 1: Вибромассаж + баня-сауна Комплекс 2: Гидромассаж + хвойная ванна	Плавание (в выходной) Витамины, минеральные вещества Дополнительное питание
	Скоростно-силовая	Б	Чередование нагрузки с отдыхом (активным и пассивным)	Кинезиогидротерапия	
	Интегральная подготовка	Б	Упражнения на расслабление Психотехнические упражнения	Комплекс 3: Ручной массаж + хвойная ванна	
	Соревновательная	Б	Рациональное использование замен и тайм аут во время игры	Соблюдение режима отдыха, питания + спортивный массаж	

Предложенные комплексы восстановления рекомендованы к применению и могут быть дополнены или изменены с учетом возможностей каждой тренировочной группы в

отдельности. При этом необходимо учитывать, что их направленность и интенсивность нагрузки во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла. Поэтому необходимо учитывать особенности протекания процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных занятий, для чего проводить соответствующие исследования с применением простейших функциональных проб (Летунова, Генче, PWC₁₇₀ и др.).

Таким образом, рациональное применение средств восстановления позволит повысить эффективность тренировочного и соревновательного процессов, способствовать сохранению здоровья спортсменов. Применение восстановительных средств в подготовке баскетболистов должно осуществляться в виде специальных комплексов, разработанных для определенных недельных тренировочных микроциклов, с учетом основных педагогических задач конкретного этапа подготовки, структуры и содержания тренировочных процесса.

Список использованных источников

1. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. – 24 с.
2. Гомельский, А.Я. Управление системой подготовки // Баскетбол: Учебник для студентов физ. культуры. М., 1986. – С. 226.
3. Кузин, В.В. Спортивный режим и повышение эффективности тренировочного процесса / В.В.Кузин, А.П.Лаптев. М.: РГАФК, 1999. – 14 с.
4. Коц, Я.М. Физиология мышечной деятельности М.: Издательство: Физкультура и спорт. 1982. –347 с.
5. Мищенко, В.С. Функциональная подготовленность как интегральная характеристика предпосылок высокой работоспособности спортсменов. Методическое пособие / В.С.Мищенко, А.И.Павлик, В.Ф. Дьяченко. К., 1999. – С. 21-36.
6. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. – 186 с.
7. Полиевский С.А., Лаптев А.П. Восстановление работоспособности баскетболистов в соревновательном периоде. М, 1989. –32 с.
8. Портных Ю.И. Использование восстановительных средств в системе подготовки баскетболистов высокой квалификации: Метод, рекомендации. / Ю.И. Портных, Лутков В.Ф., Лосин Б.Е., Абакумов О.А. Л.: ГДОИФК, 1990. – 34 с.

УДК 796

Захаров Андрей Владимирович
магистрант кафедры физической культуры,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
Глобенко Римма Рифкатьевна
старший преподаватель кафедры физической культуры
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
г. Севастополь, РФ

ПРИМЕНЕНИЕ БЛОЧНО-МОДУЛЬНОГО МЕТОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы проектирования тренировочного процесса футболистов групп начальной подготовки с применением блочно-модульного

метода, а также оценивается эффективность использования этого метода в тренировке юных футболистов на основе тестирования специальных двигательных качеств.

Ключевые слова: футбол, тренировочный процесс, подготовка юных футболистов, группа начальной подготовки, блочно-модульный метод.

Zakharov A. V., Globenko R.R. APPLICATION OF THE BLOCK-MODULAR METHOD IN THE TRAINING PROCESS OF FOOTBALL PLAYERS IN INITIAL TRAINING GROUPS

Annotation: The article discusses the issues of designing the training process of football players of groups of initial training using the block-modular method, and also evaluates the effectiveness of using this method in training young football players on the basis of testing special motor qualities.

Key words: football, training process, training of young football players, group of initial training, block-modular method.

Тенденции, доминирующие в современном спорте, определяют важность инновационного проектирования условий многолетнего тренировочного процесса для достижения высокого спортивного мастерства в системе спортивного резерва уже на самых ранних этапах подготовки спортсменов. Это в полной мере относится и к такому виду спорта, как футбол: совершенствование подготовки высококвалифицированного резерва является одной из главных проблем в этом виде спорта.

Проектирование тренировочного процесса в футболе на последовательных этапах спортивной подготовки должно базироваться на принципах системности и преемственности методик тренировки, которые могут обеспечить становление спортивного мастерства, зависящего от максимальной реализации возрастающих функциональных возможностей спортсменов.

В этом аспекте особо важной видится роль этапа начальной подготовки юных футболистов, приходящегося, как правило, на возрастной период 6 – 10 лет. Условия тренировочного процесса юных футболистов должны постоянно совершенствоваться с учетом динамического решения проблемы баланса индивидуализации, интегрирования и дифференцировки совершенствования спортсменов в отдельных компонентах спортивного мастерства и физического развития. Это касается и вопросов дифференцировки специальной подготовленности в отдельных функциональных областях, и диагностики протекания адаптационных процессов в целом [3].

В этой связи, уже на этапе начальной подготовки, необходимо исследовать и внедрять в практику инновационное проектирование условий тренировочного процесса, базирующееся на индивидуально-типологических особенностях юных футболистов, которые на последующих этапах подготовки спортсменов будут являться ведущим вектором функциональной специализации. Такой подход определяет дифференцированный подбор средств, который может обеспечить, в том числе, раннее формирование морфофункциональной специализации, заключающейся в повышении эффективности специфической деятельности, как следствии избирательного приспособительного совершенствования функциональных способностей.

Другим важным аспектом проектирования условий тренировочного процесса является учет сенситивных периодов в онтогенезе, т.е. учет закономерностей возрастного развития организма юных спортсменов, его отдельных функциональных систем и, как следствие, определенных физических качеств [5].

Изучение различных научно-методических источников в контексте темы нашего исследования показывает, что многие вопросы в проблеме подготовки спортивного резерва в отечественном футболе, касающиеся проектирования условий тренировочного процесса на начальных этапах подготовки юных футболистов, до сих пор остаются не разработанными в должной мере.

Тренировочная работа на начальных этапах подготовки футболистов очень часто строится по формальному принципу. Современные типовые программы обучения футболистов в группах начальной подготовки имеют достаточно общий, интегративный характер: в них не отражаются узловые вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса. Вопросы дифференцированного подхода к тренировке юных спортсменов в основном только декларируются, однако в большинстве своем эти декларации не имеют методического обоснования. Анализ современных типовых программ тренировок в группах начальной подготовки показывает, что средства и методы, которых должен придерживаться тренер, заданы в условно «застывшей» форме. Все более отчетливо становится понятным, что общая, форма поурочных программ, которая задана заранее без учета условий тренировки и персональных особенностей развития двигательных способностей конкретного ребенка в текущем моменте, отходит в прошлое. [3,4,5].

Замена жестких структурных единиц процесса тренировки на гибкую интерактивную систему единичных заданий на этапе начальной подготовки требует сбалансированного учета ряда важных принципов:

- принципа комплексности
- принципа учета сенситивных периодов
- принципа максимальной ориентации на индивидуальные особенности развития способностей и задатков спортсмена, которые могут весьма значительно отличаться от усредненных характеристик.

В последние годы, в многолетней подготовке футболистов (начиная с этапа спортивного совершенствования), хорошие результаты показывает метод блочно-модульного проектирования тренировочного процесса.

Блочно-модульный метод является инновационным методом подготовки футболистов, который успешно апробирован в научных исследованиях не только на этапе спортивного совершенствования, но и на этапе начальной специализации. Специалисты, использующие этот метод для подготовки футболистов разного возраста, предполагают, что блочно-модульный метод – это универсальный инструмент подготовки спортсменов, который, с учетом специфических факторов и при правильном проектировании педагогических условий, может с успехом применяться на всех, даже на самых ранних этапах тренировки футболистов [2].

Суть блочно-модульного метода заключается в том, что учебно-тренировочный процесс рассматривается в трехуровневой интерактивной проекции (в отличие от традиционной статичной двухуровневой проекции).

Блочно-модульный метод предполагает рассмотрение структуры учебно-тренировочного процесса в ракурсе структурных единиц.

Базовой структурной единицей является фрагмент (одно – два занятия). Фрагмент включает набор стандартизированных упражнений и комплексов упражнений самого разного профиля, направленных на решение локальной единичной тренировочной задачи. Фрагментами являются не только тренировочные, но восстановительные, а также контрольные занятия.

Решению целевых установок в конкретном временном периоде служит модуль, включающий несколько фрагментов. Модуль решает определенную целевую задачу, поставленную в данном временном периоде. Переменными, интерактивно контролируемыми и учитываемыми факторами являются:

- целевые задачи периода
- тренировочные упражнения
- возрастные и индивидуальные особенности развития.

Совокупность модулей формируют блоки тренировочных воздействий, которые обеспечивают решение задач стоящих в макро или мезо цикле рассматриваемого этапа многолетней подготовки.

Программирование условий тренировки футболистов в группах начальной подготовки в иерархии «фрагмент – модуль – блок» должно заключаться в выделении фрагментов для развития определенных индивидуальных двигательных качеств (акцентированное фрагментирование, учитывающее динамику физического состояния и физического развития каждого спортсмена).

Мы провели исследование, для которого нами были выделены фрагменты различной преимущественной направленности.

Фрагменты в нашем исследовании были составлены из стандартных упражнений, представленных в типовой программе для групп начальной подготовки.

Начальные модули были составлены исходя из общих возрастных особенностей развития детей 9 – 11 лет. Каждый модуль состоял 3 - 7 фрагментов и завершался промежуточным тестированием, на основании которого определялась промежуточная персональная целевая задача для следующего модуля.

Общей целью блока являлось комплексное развитие двигательных способностей юных футболистов.

Доминирующим средством в стандартной тренировке футболистов являются скоростно-силовые упражнения, которые широко применяются на всех этапах годичного цикла занятий, начиная с этапа начальной подготовки. Однако данные многих исследований показывают, что развитие отдельных двигательных качеств у конкретного ребенка происходит неравномерно, скачкообразно, и при этом сенситивный период развития скоростно-силовых способностей мальчиков начинается только в 13 – 14 лет. В связи с этим на этапе начальной подготовки рационально изменять промежуточные целевые тренировочные установки, т.е. структуру модулей, и, соответственно, направленность тренировочного воздействия при применении специализированных фрагментов [2,5].

В нашем эксперименте (май – сентябрь 2020г.) участвовали юные футболисты групп начальной подготовки третьего года обучения, предвещающего этап начальной специализации. Из юных футболистов были составлены контрольная и экспериментальная группа по 10 человек в каждой: контрольная группа занималась по типовой программе подготовки футболистов, а экспериментальная группа занималась по составленной нами экспериментальной программе с использованием блочно-модульного метода.

В ходе исследования мы анализировали динамику изменения антропометрических параметров детей (длина тела, масса тела, ИМТ, ЖЕЛ), уровень сформированности специальных двигательных качеств (скоростные качества (бег 30м), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) и скоростная выносливость (бег 3x30м)), а также время простой двигательной реакции.

Обработка экспериментальных данных показала, что в начале исследования по всем параметрам отсутствовали достоверные различия между группами ($p > 0,05$). Результаты заключительного тестирования показали, что динамика антропометрических параметров в ходе эксперимента между группами была близка, достоверные отличия также отсутствовали. Динамика изменения специальных физических качеств и ВДР в группах представлена на диаграмме (см.рис.1).

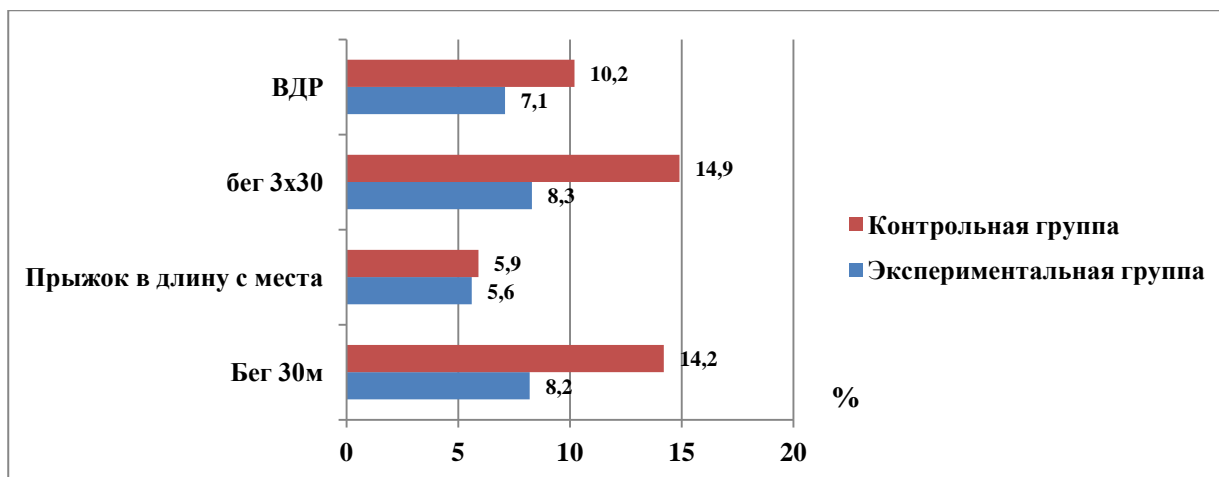


Рисунок 1– Относительные изменения параметров (характеризующих специальные физические качества и ВДР) в группах в ходе эксперимента, % (n=10)

Мы можем видеть, что если скоростно-силовые способности в группах изменились практически одинаково (5,6% и 5,9% соответственно), то параметры, характеризующие скоростную выносливость и быстроту, изменились в экспериментальной группе значительно и достоверно ($p \leq 0,05$) по сравнению с контрольной группой (на 14,9% против 8,3%, и 14,2% против 8,2% соответственно). Динамика изменения ВДР в экспериментальной группе была значительной, по сравнению с контрольной группой (10,2% против 7,1% соответственно), однако статистически значимых различий не зафиксировано ($p > 0,05$).

Наш эксперимент, также, показал, что если в контрольной группе персональные показатели юных футболистов имели схожую динамику (дисперсия значений показателей минимальна), то в экспериментальной группе дисперсия показателей специальных физических качеств была значительной. У четырех человек наблюдался выраженный персонифицированный рост показателя быстроты, у четырех – значительный рост показателя скоростной выносливости, у двух – изменение всех показателей было близким.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что применение блочно-модульного метода в проектировании тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки может быть действительно эффективным в развитии некоторых специальных двигательных качеств. При этом динамика изменения показателей некоторых специальных физических способностей имеет выраженный персонифицированный характер, связанный с индивидуальными особенностями детей, что может быть важным маркером для подготовки спортсменов на следующем этапе – этапе начальной специализации.

Применение блочно-модульного метода с акцентом на динамично развивающиеся персональные физические качества не влияет отрицательно на прирост показателей других физических качеств.

Список использованных источников

1. Газнанов, Л.М. Исследование развития специальной выносливости у юных футболистов [Текст]/ Л.М. Газнанов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань, 2015. – С. 208-210.

2. Дыгин, С.В. Физическая подготовка юных футболистов на этапе начальной специализации на основе блочно-модульного проектирования [Текст]: : Автореф. дис. . канд. психол. наук. / С.В. Дыгин. - Волгоград, 2013. - 32 с.
3. Петухов, А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов [Текст]/ А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. - 230 с.
4. Футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
5. Шамардин, В.Н. Система подготовки юных футболистов [Текст]/ В.Н. Шамардин. — Днепропетровск, 2001. — 104 с.

УДК 304.3: 796

Звагольская Оксана Олеговна
обучающаяся 5 курса

кафедры физической культуры

Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,

Сидорова Александра Андреевна

обучающаяся 5 курса

кафедры физической культуры

Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,

Строшкова Нина Тадэушевна

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры физической культуры

Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,

г. Севастополь, РФ

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. В данной статье рассмотрены аспекты спортивной подготовки лиц с поражением ОДА в условиях тренировочного процесса в «ЦАС «Инваспорт» г. Севастополя. Выявлено положительное влияние занятий Бочче на развитие координационных способностей, а также психоэмоциональное состояние спортсменов-инвалидов.

Ключевые слова: Бочче, координационные способности, атаксия, лица с поражением ОДА.

Zvagolsky O. O., Sidorova A. A., Stroshkova N. T. SOME ASPECTS OF SPORTS TRAINING OF YOUNG ATHLETES WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Abstract. This article discusses the aspects of sports training of persons with OD in the conditions of the training process in the "CAC "Invasport" of Sevastopol. The positive influence of Bocce classes on the development of coordination abilities, as well as the psychoemotional state of disabled athletes was revealed.

Keyword: Bocce, coordination abilities, ataxia, people with defeat of the musculoskeletal system.

Введение. Основной характеристикой возникающих нарушений у детей с детским церебральным параличом (ДЦП) – это задержка формирования, нарушение или утрата двигательных функций.

Атаксическая форма ДЦП встречается довольно редко по результатам европейских исследований встречается с частотой 0,09 на 1000 живых новорожденных (SCPE, 2002), что соответствует 4,3% от общего числа случаев ДЦП. Ее патогенетический механизм изучен пока недостаточно [10].

Проявление атаксических нарушений связано с раскоординацией двигательных актов, так как поражается мозжечок.

Атаксический ДЦП характеризуется нарушениями амплитуды, ритма и точности движений. При этом мышечный тонус может быть неизменен.

Существующие два вида атаксических нарушений – это статическая (нарушение равновесия в положении стоя) и динамическая атаксия (нарушение координации движений).

У людей с атаксическими нарушениями отмечаются значительные трудности при овладении двигательными действиями особенно при действиях с различными предметами, им трудно удерживать мяч, у них как правило, нарушена точность при бросках и передачах предмета.

Используя спортивную игру «Бочча» возможно достаточно успешно развивать координационные способности у людей с поражением опорно-двигательного аппарата.

Игра бочча, возникшая еще в Римской империи сегодня достаточно популярна, не только среди здоровых людей, но и людей с отклонениями в состоянии здоровья. В 1984 году эта игра была впервые включена в программу VII Паралимпийских летних игр, для людей с поражением опорно-двигательного аппарата.

Данная игра предназначена для спортсменов, имеющих тяжелые формы поражения центральной нервной системы.

Основой техники в игре бочча является правильное выполнение бросков как показано на рисунке 1. Корт для игры имеет размеры 6X12,5 метров. В игре используются 6 красных, 6 синих и один белый мяч. Игроки делятся на 4 группы: BC1, BC2, BC3, BC4, в зависимости от патологии.

Главная цель игры – это как можно ближе бросить мяч к белому мячу «Джек-боллу», броски выполняются или руками или ногами, в определенных случаях допускается использование специального приспособления [1,3,4,5].



Рисунок 1 – Выполнение бросков в бочча

Сегодня в Российской Федерации более чем в 40 субъектах развивают данный вид спорта. Соревнования проводятся в индивидуальном, парном и командных зачетах.

В Севастополе этот вид спорта культивируется в Центре адаптивного спорта «Инваспорт».

Спортивная подготовка в данном учреждении осуществляется на трех этапах: начальная подготовка, тренировочный этап и этап высшего спортивного мастерства.

Авторы статьи (Звагольская О.О. и Сидорова А.А.) являются специалистами, осуществляющими спортивную подготовку лиц с ПОДА в на начальном и тренировочных этапах.

Главными задачами, которые решаются на этапе начальной спортивной подготовки являются: развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, овладение техническими элементами игры, создание условий для достижения индивидуальных спортивных результатов [8].

В нашем исследовании приняли участие спортсмены, находящиеся на этапе начальной спортивной подготовки. В январе 2019 года с ними было проведено тестирование, которое позволило нам определить уровень двигательных нарушений у детей в группе (таблица 1).

Таблица 1

Тестовые методики, используемые в исследованиях спортсменов, занимающихся «Бочча»

Тест	Показатели				
	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.	0б.
Проба на дисметрию	дисметрия отсутствует	дисметрия ниже/ мимо цели <5 см	дисметрия ниже/мимо цели 5-15 см	дисметрия ниже/мимо цели > 15 см	неспособный выполнить 5 указывающих движений
Пальце-носовая проба	тремор отсутствует	тремор с амплитудой <2 см	тремор с амплитудой 2-5 см	тремор с амплитудой > 5 см	неспособный выполнить 5 указывающих движений

Исследования спортсменов, занимающихся на этапе начальной спортивной подготовки показали, что 60% спортсменов в первой пробе имеют 2 балла, 40% спортсменов имеют показатель в 3 балла. В пальце-носовой пробе показатели были распределены следующим образом: у 40% показатель составил 2 балла, у 40% - 3 балла и у 20% занимающихся определен 1 балл.

Также были использованы упражнения, приведенные в таблице 2.

Таблица 2

Тестовые упражнения для определения точности бросков

№ п/п	Упражнения	4 б.	3 б.	2б.	1б.
1.	Попадание в опорные точки	5	4	3	2
2.	Попадание в белый мяч «Джек» 5 м	4	3	2	1
3.	Попадание в белый мяч «Джек» 9 м	4	3	2	1

Начальное тестирование показало, что в первом упражнении в среднем спортсмены выполнили на 2 балла, со вторым упражнением не справилось 4 спортсмена из 9, с третьим упражнением справился только один спортсмен.

Спортсмены с атаксией как правило используют, бросок сверху, способом «дартс».

В работе со спортсменами на этапе начальной подготовки используется расчлененный метод обучения. Сначала обучается захват мяча в зависимости от возможностей самого спортсмена. Учитывая двигательные нарушения тренировочный процесс осуществляется индивидуально, так как в группе могут находиться спортсмены с разными патологиями.

В подготовительной части занятия спортсмены выполняют общеразвивающие упражнения в колясках. В основной части занятия акцент сделан на обучение броскам на точность, на развитие прориорецепции. В заключительной части проводятся подвижные игры малой интенсивности.

Методика включает в себя выполнение бросков как сверху, так и снизу, важно чтобы спортсмен мог ориентироваться в пространстве и координировать мышечные усилия при броске мяча.

В тренировке используются броски на точность, при этом броски мяча выполняются как по неподвижным мишеням, так и по катящимся.

Используются подвижные игры: «Подвижная цель», «Верный глаз», «Попади в мяч», «Точный расчет» и многое другое.

Для того, чтобы использовать эффективные упражнения при обучении игре в бочча необходимо проанализировать успешность двигательных действий спортсмена и с учетом этого подобрать исходное положение для броска, которое способствовало бы уменьшению произвольных движений спортсмена при выполнении бросков, а следовательно, приводило к снижению энергетических затрат на выполнение двигательных действий.

Во многом соревновательный успех в бочча зависит от результативности первого выполненного броска, для этого спортсмен должен оценить положение мяча на корте, зафиксировать выбранную цель взглядом и только после этого произвести бросок. Поэтому применяя повторный метод в тренировочном процессе используется большое количество бросков, как уже отмечалось выше, это броски на точность, а также броски на скорость выполнения. В этом упражнении принимает участие тренер или его помощник, который вкладывает мяч в руку игрока, и он в ограниченное время должен выполнить оговоренное заранее бросков. Также используются мячи весом 1 кг, которые способствуют регуляции мышечных усилий при бросках.

По окончании 6 месяцев в группе было проведено повторное тестирование, которое показало, улучшение в двух проведенных пробах, у всех занимающихся показатели улучшились в среднем на 1-2 балла, при выполнении бросков все спортсмены справились с тремя упражнениями и показали в среднем улучшение на 3 балла.

Таким образом, спортсмены занимающиеся бочче успешно овладевают двигательными навыками, улучшая уровень развития координационных способностей и психоэмоционального состояния.

Список использованных источников

1. Бойко О. Я., Козлова Е. С. Бочча. Программа спортивного мастерства: Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады/ под ред. О. Я. Бойко. – Екб., 2015. – 96 с.
2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие/ В. И. Лях. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие/ Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
4. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения/ <http://www.specialolympics.ru/vidy-sporta/letnie-vidysporta/bochche.html>. – 2016. – 15 с.

5. Полевщиков М. М. Бочче. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России/ М. М. Полевщиков, О. Н. Устыменко. – М.: ООБОПИсУО «Специальная Олимпиада России», 2005. – 30 с.
6. Тестовый контроль развития координационных способностей детей с умственной отсталостью/ Д. А. Калмыков, Г. А. Дерябина// Психолого-педагогический журнал ГУАДЕАМУС. – 2017. - №3.
7. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 27.06.2018) «Об образовании в Российской Федерации».
8. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. Пособие/ под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
9. Юные олимпийцы. Социальная инициатива Специальной Олимпиады. Методическое пособие для тренеров, организаторов, волонтеров Специальных Олимпийских программ/ под. ред. О. Я. Бойко. – Екб., 2015. – 100 с.
10. https://meduniver.com/Medical/Neurology/ataksicheskii_dcp.html MedUniver

УДК 796.89

Киселев Сергей Анатольевич
магистрант кафедры физической культуры,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
Строшкова Нина Тадэушевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
г. Севастополь, РФ

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ И ОБОРУДОВАНИЯ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ В ПОДГОТОВКЕ АРМРЕСЛЕРОВ

Аннотация. В статье обосновывается использование специальных тренажерных устройств и оборудования в специальной подготовке армрестлеров на начальном этапе занятий.

Ключевые слова: специальная подготовка в армрестлинге, тренажерные устройства и оборудование, комплексы упражнений.

Kiselev S. A., Stroshkova N. T. USE OF TRAINING DEVICES AND EQUIPMENT IN THE PRE-COMPETITION PERIOD IN PREPARATION ARMRESTERS

Annotation. The article substantiates the use of special training devices and equipment in the special training of armwrestlers at the initial stage of training.

Keywords: special training in arm wrestling, training devices and equipment, exercise complexes.

Актуальность темы. Неуклонное повышение уровня спортивных достижений вызывает необходимость поиска новых, более эффективных путей спортивной подготовки, требует еще более пристального внимания к возможностям оптимизации процессов обучения и тренировки спортсменов. Однако добиваться необходимых положительных сдвигов в спортивной подготовке спортсменов общепринятыми средствами становится все труднее. И связывают это со значительным увеличением объемов и интенсивности

тренировочных нагрузок, которые входят в противоречие с адаптационными возможностями организма спортсмена и отрицательно сказываются на эффективности процесса специальной физической и технической подготовки [2].

Важным фактором в достижении высоких результатов в армрестлинге, как, впрочем, и в других единоборствах, является совершенствование физических качеств спортсмена. Чем выше этап спортивного совершенствования и ближе соревнования, тем больше внимания уделяется развитию специальных качеств. Этот процесс предполагает постоянное саморазвитие, работу над физическими показателями, совершенствование навыков, изучения психологии соперника, и конечно, совершенствование силы воли.

В современной теории и практике спорта силовая подготовка спортсменов рассматривается как неотъемлемая, составная часть тренировочного процесса. Отечественные и зарубежные исследователи всегда придавали значение изучению вопросов, связанных с развитием силовых способностей. Установлено, что среди качеств двигательной функции человека мышечная сила имеет наибольшую значимость для успешного осуществления спортивной деятельности (А.Л. Бражник, 2010; Л.В. Подригало; А.Г. Истомина; А.И. Галашко; Н.И. Галашко, 2010).

А.М. Саадулаев в вопросе специальной тренировки армрестлеров и неуклонном повышении уровня спортивных достижений, видит необходимость поиска новых, более эффективных путей спортивной подготовки, требует еще более пристального внимания к возможностям оптимизации процессов обучения и тренировки спортсменов, считая очень важным использование специальных тренажеров для спортсменов - рукоборцев. Проблема оптимальности является одной из важнейших проблем в любой сфере деятельности человека. Развитие современного спорта неотъемлемо связано с научными изысканиями и внедрением технологических новинок в тренировочный процесс спортсменов. Для достижения высоких результатов спортсмену необходима соответствующая физическая подготовка и рациональная техника, в формировании которых всё большую роль играют тренажеры [3].

Применение тренажерных устройств в спорте позволяет создать недостижимые в естественных условиях режимы и условия выполнения упражнений или их основных элементов. Конструктивные особенности таких тренажеров предполагают минимальные отклонения от рациональной техники выполнения запланированного двигательного действия. Это создает предпосылки для предотвращения ошибок и увеличивает вероятность достижения более высоких показателей по важнейшим биомеханическим характеристикам движений. Искусственно созданные при помощи тренажеров условия для достижения оптимальной координационной структуры движения позволяют определить пути более полной реализации функциональных возможностей спортсмена, разработки модели техники, обеспечивающей выход на новый, более высокий результат.

Исследуя эту тему В.В. Вржесневский предложил эффективную по его мнению модель техники, обеспечивающую выход на запланированный результат. Исследования выявили биомеханические особенности проявления силы армрестлеров различной квалификации в проигрышном положении. Эти данные позволяют нам создать модельные характеристики атакующего движения в армспорте и позволяют предположить целесообразность развития силы, как в начале, так и в конце движения, а также силовой ловкости. Условия для развития силы в начале и в конце движения с применением различных режимов сопротивлений по отдельности были предложены, исследованы и обоснованы еще в прошлом веке рядом исследователей [1].

На рисунке 1 изображен главный тренажер спортсмена, за которым проходит большинство тренировок.



Рисунок 1 – Стол для армспорта

В основном в тренировочном процессе юных армрестлеров используется традиционный набор тренажерных устройств и оборудования (скамья Скотта, перекладина, гири, гантели, кистевые ремни и т.д.) комплексного воздействия, в тоже время для развития необходимых двигательных навыков, соревновательного характера этого недостаточно.

В ходе многолетней подготовки в армрестлинге к спортсмену предъявляются различные требования. В их числе:

1. Достаточный уровень развития технического мастерства, позволяющий избежать получение травмы, дать возможность реализовать имеющиеся преимущества.
2. Достаточный уровень силы в необходимых рабочих углах.
3. Достаточный уровень быстроты, которая позволяет быстро включаться на старт и оперативно реагировать на атакующие действия соперника.
4. Достаточный уровень выносливости, который позволяет атлету вести борьбу последовательно с несколькими соперниками без значительного снижения эффективности.

Для воспитания у спортсменов данных двигательных качеств необходимы соответствующие методы тренировки от организации которых будет напрямую зависеть рост спортивных результатов атлета. Из методов тренировки вытекают соответствующие упражнения, призванные дать нагрузку спортсмену и обеспечить последующие адаптационные сдвиги.

К главным методам тренировки в армрестлинге можно отнести следующие:

1. Динамическая тренировка, которая предполагает выполнение спортсменом упражнений на определенное количество повторений;
2. Метод статического напряжения, который предполагает удержание веса (блока, резины) в определенном положении в течении заданного времени;
3. Метод изометрического напряжения, который предполагает не связанное с динамическим перемещением давление в определенном рабочем положении.

Также можно выделить следующие разновидности тренировочных упражнений [1,2]:

1. Общеразвивающие, тренировочный эффект которых направлен на повышение тонуса основных мышечных групп, задействованных при борьбе. Общеразвивающие упражнения могут не оказывать прямого влияния на успешность борьбы, однако необходимы для гармоничного развития атлета, создания фундамента для дальнейшего роста результатов в специальных упражнениях;
2. Специальные, обеспечивающие непосредственное повышение силы в определенных рабочих углах или движениях, непосредственно связанных с борьбой. Специальные упражнения — основные в тренировках армрестлера, которые прямо влияют на эффективность борьбы.

В 2019-2020 годах были проведены исследования в группах начальной подготовки в одной из спортивных школ города Севастополя. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом позволило выявить проблему в специальной подготовке юных армрестлеров.

Поэтому были разработаны комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств и оборудования, для улучшения показателей специальной физической подготовки.

Длительность эксперимента составила 4 месяца.

В предсоревновательном периоде использовался следующий комплекс упражнений.

1. Становая тяга с расширителями грифа. Формирует силу, так как становая тяга - это базовое физическое упражнение, а расширители формируют силу хвата (рисунок 2).

2.



Рисунок 2 – Выполнение упражнения становая тяга с расширителями грифа

Расширители грифа — это специальные накладки на гриф штанги, гантели, ручки блочных тренажеров или перекладину. Расширители утолщают гриф штанги или перекладину до 60 мм, 70 мм или более (зависит от модели), тем самым сильно усложняя тренировку. При использовании расширителей увеличивается мышечная активация — толстый гриф стимулирует гораздо больше мышечных волокон в руках, предплечьях, плечах и во всей верхней части тела. Этот эффект называется иррадиацией.

Перебрасывание ядра (вес 10-кг) (рисунок 3).



Рисунок 3 – Выполнение упражнения перебрасывание ядра

3. Тяга штанги обратным хватом (рисунок 4). Укрепляет плечелучевую мышцу, которая работает при борьбе, особенно борьбе «верхом».



Рисунок 4 – Выполнение упражнения тяга штанги обратным хватом

4. Тяга веса на ремне (рисунок 5). Это упражнение прорабатывает плечелучевую мышцу пронатор, и мышцы кисти.

5.



Рисунок 5 – Выполнение упражнения тяга веса на ремне

6. Накручивание веса на рукоятку (рисунок 6). Усиливает и тренирует веретенообразные мышцы предплечья.

7.



Рисунок 6 – Выполнение упражнения накручивание

8. Подтягивание на «шарах» с поворотом кисти и удержанием на статику (рисунок 7). Формирует силу хвата кисти и бицепса.



Рисунок 7 – Выполнение упражнения подтягивание на «шарах»

9. Подтягивание на крутящемся турнике (рисунок 8). Формирует силу хвата.



Рисунок 8 - Выполнение упражнения подтягивание на крутящемся турнике

10. Лазание по канату.
11. Работа с плоской рукоятью (рисунок 9). Даёт нагрузку и укрепляет фаланги пальцев. Эффективное средство при борьбе с соперником с большой кистью.
12.

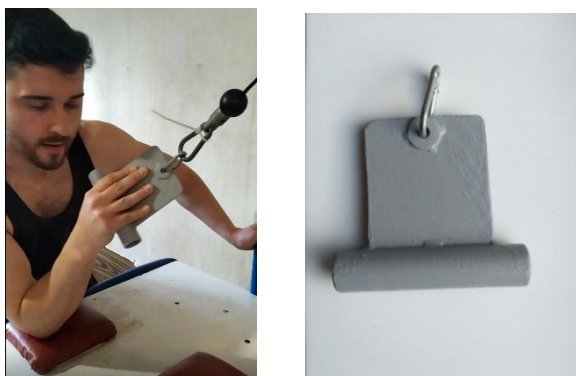


Рисунок 9 - Выполнение упражнения с плоской рукоятью

13. Работа на тренажере с канатом (рисунок 10). Отработка борьбы способом «верх».



Рисунок 10 - Выполнение упражнения с канатом

14. Работа на тренажере с толстой рукоятью с утяжелителями самой тяги (рисунок 11). Отработка борьбы способом «крюк».
15.



Рисунок 11- Выполнение упражнения с толстой рукоятью

Автором статьи были самостоятельно разработаны устройства, позволяющие концентрировано воздействовать на те мышечные группы, которые спортсмен использует в соревновательных движениях.

В конце исследования были получены результаты, представленные на рисунке 12.

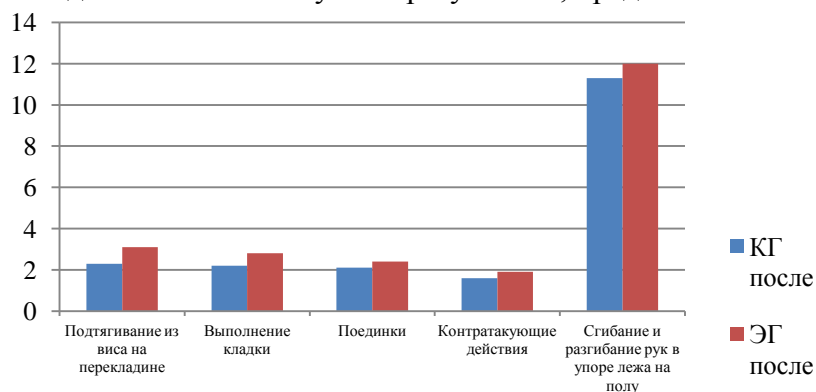


Рисунок 12 – Показатели контрольных тестов в обеих группах после проведения педагогического эксперимента

Вывод: использование тренажерных устройств и оборудования позволяет с одной стороны комплексно воздействовать на развитие специальных физических качеств армрестлеров, но если упражнения использовать непосредственно в предсоревновательном

периоде, и более в концентрированных нагрузках, то в таком случае это дает максимальный результат в соревнованиях.

Список использованных источников

1. Вржесневский, В.В. Последствие нагрузки, полученной во время тренировочного урока, и построение малого (недельного) цикла тренировки [Текст] / В.В. Вржесневский – М.: Физкультура и спорт, 1966. – С. 25–32.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]: / В.М.Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 -200с.
3. Саадулаев, А.М. Совершенствование скоростно-силовых качеств высококвалифицированных спортсменов в армспорте [Текст] / Саадулаев А.М., Махмудов М.М., Идрисов М.Ш: материалы Междунар. науч. конф. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2015. – С. 78-85.

УДК 796.015.12:796.325

Климович Татьяна Михайловна,
магистрант кафедры теории
и методики физической культуры,
Саламонов Евгений Павлович,
аспирант кафедры теории
и методики физической культуры
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Аннотация. В работе представлена разработанная методика общефизической подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в академической гребле. Показано, что данная методика способствует благоприятному функциональному и психологическому фону при адаптации спортсменов к тренирующим воздействиям.

Ключевые слова: академическая гребля, высококвалифицированные спортсменки, общефизическая подготовка, силовые способности.

Klimovich T.M., Salamonov E.P. Features of General physical training of highly qualified athletes specializing in rowing.

Annotation. The work presents the developed method of General physical training of highly qualified athletes specializing in rowing. It is shown that this method contributes to a favorable functional and psychological background when adapting athletes to training influences.

Keywords: academic rowing, highly qualified athletes, General physical training, power abilities.

Введение. Академическая гребля относится к видам спорта, обеспечивающим общее физическое развитие организма. Это связано с участием в выполнении гребка всех мышечных групп, массовой амплитуды движений, довольно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью [1, с.22; 8, с.10]. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

В Олимпийской программе гребцы преодолевают дистанцию 2000 м в диапазоне, между 5 минутами 20 секундами и 7 минутами 30 секундами в зависимости от количества

человек в лодке и её типа (парная или распашная). Чтобы преодолеть сопротивление ветра и воды, спортсменам необходимо обладать высоким уровнем физических качеств [8, с.5; 9, с.13].

Повышение спортивного мастерства спортсменов, специализирующихся в академической гребле, определяется рационально выстроенной структурой тренировочной деятельности, оптимальным соотношением средств общефизической и специальной подготовки, эффективным распределением и сочетанием нагрузок различной физиологической направленности в годичном цикле [2, с.111; 3, с.13; 7, с.39]. Такая структура должна обеспечивать неуклонное повышение тренирующего воздействия упражнений с учетом уровня подготовленности спортсмена, периода и задач тренировки. Естественно, что сделать это можно только четко представляя себе эффективность применяемых средств и оптимальные условия одновременного и последовательного сочетания их в одном тренировочном занятии в недельном, годовом и многолетнем циклах подготовки [2, с. 112; 4, с.46].

В последнее время разрабатывались различные подходы к подготовке высококвалифицированных гребцов, однако окончательного решения данная проблема не получила. Взгляды различных специалистов достаточно противоречивы. При этом существуют подробно разработанные методики развития силовых способностей в других видах спорта [10, с.120; 11, с.105]. Но последние носят общий характер, где не приводится данных, касающихся различий, которые есть в женском и мужском организме [5, с.22; 6, с.60].

В связи с вышесказанным, нами была разработана и экспериментально апробирована методика общефизической подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в академической гребле.

Организация и методы. Исследования проходили в течении двадцати трех недель подготовительного периода подготовки. В эксперименте приняли участие девушки (n=12), члены национальной команды Республики Беларусь, специализирующиеся в академической гребле. В соответствии с разработанной методикой, повышение силовых возможностей осуществлялось при помощи упражнений со штангой;

- «жим штанги лежа» - 30 кг;
- «тяга штанги» - 40 кг;
- «приседание со штангой» - 45 кг;
- «подрыв штанги» - 30 кг.

Результаты исследования и их обсуждение. Динамика объема силовой нагрузки в микроциклах на протяжении подготовительного периода была не однородной (рис. 1). Первые пять недель силовая подготовка осуществлялась только с собственным весом в виде отжиманий и подтягиваний. Упражнения с отягощениями стали использоваться, начиная с шестой недели.

Объем силовой нагрузки в течение общеподготовительного этапа (первые двенадцать недель) находился в диапазоне от 2-х до 7-ми тонн в недельном микроцикле. На специально-подготовительном этапе силовая подготовка имела двухпиковую структуру. В первой половине специально-подготовительного этапа объем силовых нагрузок соответствовал объёму, применяемому на общеподготовительном этапе. Во второй половине – отмечалось повышение объёма работы со штангой до 18 тонн в недельном микроцикле. Наибольший акцент приходился на приседания со штангой и на выполнение жима штанги лежа.

К средствам общей физической подготовки были отнесены прыжковые упражнения, упражнения с собственным весом и маховые упражнения.

Динамика использования упражнений в микроциклах подготовительного периода представлена на рисунке 2.

кг

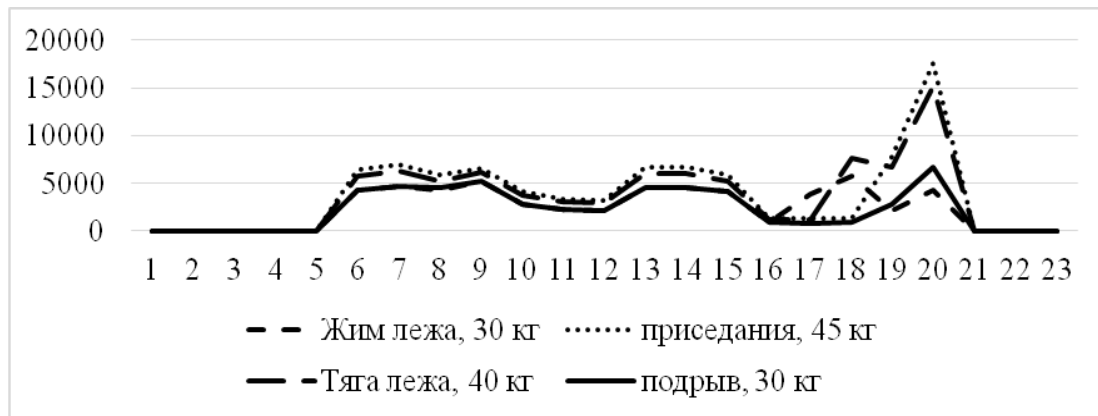


Рисунок 1. Динамика силовой подготовки на подготовительном этапе

В уровне силовых показателей определяемые по упражнениям, выполняемым с внешним отягощением (тяга штанги лежа, жим штанги лежа, приседание со штангой, жим штанги ногами) имели статистически достоверные различия в увеличении показателя ($p < 0,05$). В упражнении «Тяга штанги лежа, прирост показателя в среднем составил 7,4%. В упражнении «Приседание с отягощением» - 9,9%. В упражнении «Жим штанги ногами» - 3,5%. В упражнении «Жим штанги лежа» - 10,2%. Вместе с тем, тест определяющий силовую выносливость (подтягивание с собственным весом) не показали достоверности различий ($t = 0,44, p > 0,05$).

Показатели силы, в данном случае, свидетельствовали о повышении силовых качеств, связанных с отягощением, имеющим внешнее сопротивление.

В параметре силовой выносливости мышц рук – тяга штанги массой 40 кг в течение семи минут достоверности различий выявлено не было ($t=1,05, p > 0,05$).

кол. раз

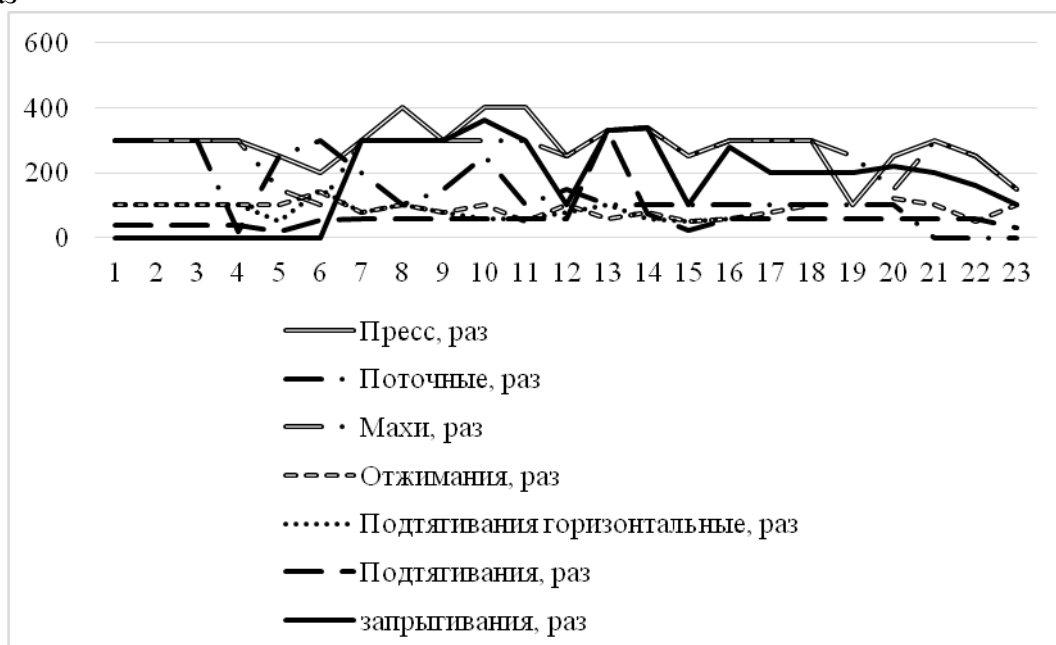


Рисунок 2. Динамика средств ОФП в недельных микроциклах подготовительного периода годичного цикла подготовки

Вместе с тем, в тесте по определению силовой выносливости мышц ног – приседание в течение семи минут, были выявлены достоверные различия прироста результата по

истечении подготовительного этапа ($t = 2,30$, $p < 0,05$). Прирост данного показателя за время проведения эксперимента составил 6,9%.

Анализ уровня общей физической подготовленности, проведенный до начала подготовительного этапа и после его окончания, позволил выявить изменения в физической подготовленности спортсменок (Табл. 1).

Изменение показателя скоростно-силовых способностей - поточные прыжки в длину с двух ног (10 секунд) не были достоверно значимы ($t = 0,56$, $p > 0,05$). Вместе с тем, данное тренировочное средство позволяет улучшать скоростно-силовые кондиции спортсменов. Применение данного упражнения, как основного при развитии скоростно-силовых способностей определяется программой подготовки в академической гребле.

Таблица 1

Изменение уровня общей физической подготовленности гребцов до начала и после окончания эксперимента (n = 12)

Физические упражнения	До начала этапа $x \pm \delta$	По окончании этапа $x \pm \delta$	t-критерий	p
Тяга штанги лежа, кг	$67,5 \pm 1,7$	$72,5 \pm 1,9$	2,08	$< 0,05$
Тяга штанги лежа (40 кг за 7 мин), раз	$186,2 \pm 3,4$	$190,9 \pm 2,9$	1,05	$> 0,05$
Приседание с отягощением, кг	$85,1 \pm 2,4$	$93,6 \pm 2,5$	2,45	$< 0,05$
Жим штанги ногами, кг	$170,0 \pm 1,7$	$175,3 \pm 1,4$	2,41	$< 0,05$
Подтягивание на перекладине, раз	$6,4 \pm 0,7$	$6,9 \pm 0,9$	0,44	$> 0,05$
Жим штанги лежа, кг	$50,1 \pm 1,6$	$55,2 \pm 1,8$	2,12	$< 0,05$
Поточные прыжки в длину с двух ног (10 с), м	$213,7 \pm 7,1$	$220,3 \pm 9,4$	0,56	$> 0,05$
Приседание 7 мин, раз	$162,2 \pm 3,9$	$173,4 \pm 2,9$	2,30	$< 0,05$

Выводы. Отсутствие четких рекомендаций по развитию физических качеств и недостаточное обоснование критериев ведет к неоправданному наращиванию объемов нагрузок. В то же время, разработанная и экспериментально апробированная методика общефизической подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в академической гребле показала эффективность. Об этом свидетельствует анализ уровня физической подготовленности по окончании эксперимента и успешное выступление в соревнованиях на протяжении соревновательного периода. Немаловажно и то, что направленность развития силовых способностей спортсменок проходила с учетом биоритмики конкретной спортсменки. Последнее способствовало благоприятному функциональному и психологическому фону при адаптации к тренирующим воздействиям спортсменок.

Список использованных источников

1. Алешин, В.С. Тренировка и планирование в академической гребле: метод. пособие / В.С. Алешин. – М.: Советский спорт, 2009. – 89 с.
2. Вольнов, Н.И. Анализ содержания тренировки и функциональной подготовленности гребцов на академических судах, байдарках и каноэ. Гребной спорт / Н.И. Вольнов, Г.М. Краснопевцев // Ежегодник. – М.: Физическая культура и спорт, 2012. – С. 111-113.
3. Врублевский, Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин // Легкая атлетика. - 1983. - № 12. - С. 13.

4. Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 6. - С. 46.
5. Клешнев, В.В. Особенности гребли на эргометрах и их значения в подготовке гребцов академистов. / В.В. Клешнев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 21–26, 39.
6. Кожедуб, М.С. Особенности динамики двигательных способностей квалифицированных бегуний на короткие дистанции под влиянием биоритмов их организма / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // Мир спорта. - 2017. - № 4 (64). - С. 59-64.
7. Костюченко, В.Ф. Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменок высокой квалификации в годичном цикле подготовки / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 3 (49). - С. 39-43.
8. Самуйлов, К.Н. Гребля академическая: учебное пособие / К.Н. Самуйлов. – М.: Гранд, 2016. – 409 с.
9. Стеценко, Ю.Н. Функциональная подготовка спортсменов-гребцов различной квалификации / Ю.Н. Стеценко. – Киев: УГУФВиС, 2014. – 192 с.
10. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, Кожедуб М.С. - Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. - 223с.
11. Vrublevsky E., Kozhedub M. The level of specific motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik lubuski. 2018. T. 44. № 2A. pp. 105-115.

УДК: 796.332

Лашкевич Сергей Валентинович,
аспирант,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
г. Гомель, Беларусь

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ОСНОВНОГО И ДУБЛИРУЮЩЕГО СОСТАВА

Аннотация. Представлены результаты специальной физической и технической подготовленности команд по футболу дублирующего (U-17) и основного состава команды «Локомотив Гомель». Полученные результаты показали, что игроки дублирующего состава ни в одном контрольном упражнении не демонстрируют показатели, которые лучше, чем у футболистов основной команды. Сравнительный анализ показал, что молодые игроки выглядят гораздо слабее своих старших коллег.

Ключевые слова: футбол, интенсивность, упражнение, контроль, техника, игроки, скорость, амплуа, тест, бег.

Lashkevich S.V. Comparative analysis of physical fitness of the main team players and the licensing team. Francisk Skorina gomel state university. Gomel, Belarus.

Annotation. The results of special physical and technical training of the (U-17) football teams and the main team of «Locomotive Gomel» are presented. The results showed that the U-17 players in any control exercise do not show figures that would be better than the players of the main team. Comparative analysis has shown that the license players look much weaker than their senior colleagues, but it can be noted that the U-17 players have players who show a higher result than the average of the main team players.

Keywords: football, intensity, exercise, control, technique, players, speed, role, test, running.

Введение. Футбол можно охарактеризовать как деятельность с непостоянством условий выполнения действий, отсутствием стереотипности в них и повторения стандартных ситуаций [4, с. 22; 7, с. 29]. Двигательная деятельность футболистов в игре - есть сумма отдельных приемов, органически соединенных в динамическую систему, регулирующую согласно принципам обратной связи, благодаря чему усилие, ускорение, траектория и другие характеристики движений "удерживаются" в нужных границах и обеспечивают устойчивость и надежность функционирования сложных подвижных систем игровых действий [1, с. 22; 2, с. 46; 4, с. 14; 9, с. 12]. Важное значение в футболе имеет индивидуальное мастерство в проявлении двигательных качеств и технико-тактического мастерства. При этом показатели скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей должны находиться на достаточно высоком уровне [1, с. 72; 4, с. 40; 5, с. 110; 8, с. 13; 10, с. 269].

В рейтинге ФИФА сборная Беларуси по футболу на сегодняшний день утрачивает свои позиции. Если в марте 2016 г. сборная занимала 64 место, то в июне 2020 года сборная потеряла свои позиции и на данный момент занимает 87 место. В связи с этим, необходимо расширить поиск путей повышения качества подготовки футболистов различной квалификации. При этом очень злободневно становится вопрос о подготовке спортивного резерва.

Цель исследования. Провести сравнительный анализ технической, физической подготовленности между квалифицированными футболистами и игроками дублирующего состава (U-17).

Методика и организация исследования. В ходе исследования проводился анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование по параметрам: физическая кондиция (время пробегания 30 м, результаты прыжка вверх и в длину с места); техническая готовность (штрафные удары, 11-ти метровый штрафной удар, тест «конверт» с мячом). В исследовании приняли участие футболисты основной команды (22 человека) и 19 игроков дублирующего состава (U-17).

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование показало, что техническая подготовленность в штрафных и 11-ти метровых ударах, а так же владение мячом лучше у более опытных игроков (табл. 1). Ни в одном контрольном упражнении игроки дублирующего состава не показывают результат лучше, чем более опытные футболисты. Качество выполнения точных штрафных ударов так же выше у игроков основной команды ($2,9 \pm 2,1$ уд.) при том, что у более младших игроков средний результат составил $1,1 \pm 3,2$ уд.

Результат бега на 30 метров лучше у команды мастеров на 0,32 с. и составляет 4,04 с, а у игроков дублирующего состава 4,36 с. Прыжок в высоту с места у опытных игроков составляет 49,2 см, а у спортсменов дублирующего состава 42,4 см. Квалифицированные футболисты в прыжке в длину с места показали в среднем 267 ± 12 см, а игроки дублирующего состава 241 ± 17 см, что говорит о более высоком уровне скоростных и скоростно-силовых возможностей футболистов основного состава [5, с. 84; 10, с. 274].

«Конверт» – тест, который демонстрирует координационные способности и уровень владения мячом игрока. В данном тесте футболисты основной команды показали результат $24,3 \pm 1,3$ с., а игроки дублирующего состава продемонстрировали время хуже - $29,7 \pm 3,4$ с.

Таблица 1

Показатели контрольных упражнений футболистов

Контрольные упражнения	Основная команда (n=22)	Дублирующий состав (n=19)
Бег 30 м, с	$4,04 \pm 0,19$	$4,36 \pm 0,23$

Продолжение таблицы 1

Прыжок с места в длину см	267±12	241±17
Прыжок в высоту, см	49,2±4,3	42,4±5,4
Штрафные удары (5 ударов), кол.	2,9±2,1	1,1±3,2
11-метровый удар (5 ударов), кол.	4,2±0,9	3,4±2,8
Тест «конверт» с мячом, с	24,3±1,3	29,7±3,4

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что игроки команды дублирующего состава значительно уступают квалифицированным игрокам по всем параметрам. Так, например, в беге на 30 метров они отстают от своих старших коллег на 0,32 с. В прыжке в длину с места они проигрывают 26 см, а в высоту с места 6,8 см. Но более значительно отстает техническая подготовленность игроков. Если игроки основной команды со штрафного удара забивают, в среднем, 2,9±2,1 уд., то дублёры только 1,1±3,2 уд. При этом большой коэффициент вариации свидетельствует о нестабильности молодых футболистов в выполнении этого технического параметра.

Одиннадцатиметровый штрафной удар команда мастеров точно выполняет 4,2±0,9 раза из 5-ти ударов, а их младшие коллеги только 3,4±2,8 раза. Умение владения мячом так же оставляет желать лучшего. В тесте «конверт» с мячом команда мастеров справляется за 24,3±1,3 с, а игроки дублирующего состава за 29,7±3,4 с. Это говорит как о слабой технической и кондиционной подготовленности молодых футболистов, так и о том, что в детском возрасте им не уделяется достаточно внимания для совершенствования доминантных в футболе навыков.

Список использованных источников

1. Бидзински, М. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста / М. Бидзински. – Нижний Новгород: Квартал, 2009. – 146 с.
2. Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №6. – С.46.
3. Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футбол: монография / Е.П. Врублевский, В.М. Костюкевич. - М.: Спорт, 2020. – 168 с.
4. Костюченко, В.Ф., Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменов высокой квалификации в годичном цикле подготовки / Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 3 (49). – С. 39-43.
5. Мирзоев, О.М. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. – М.: РГУФКСиТ, 2007. – 352 с.
6. Привалов, А.В. Пространственная ориентация как отражение координационных способностей футболистов / А.В. Привалов // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: образование, наука, практика, перспективы развития: матер. Междунар. научно-практ. конф. – Стерлитамак: Фобос, 2016. – 266 с.
7. Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С.Ю. Тюленьков. – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с.
8. Kostiukevych, V., Skrypko A., Vrublevskiy E., Lamcha Ł. Tactics and movement control in football: monografia. Kalisz: Kaliskie Towarzystwo Przyjaciol Nauk, 2020. 160 p.
9. Little, T. Measures of exercise intensity during soccer training drills with professional soccer players / T. Little, A.G. Williams // J. Strength Cond. Res. – 2007. – Vol. 21. – № 2. – 69 p.

10. Vrublevskiy E.P., Sevdalev S.V., Lashkevich S.V., Gerkusov A.S. Modelling of the competitive activities of qualified female short-distance runners, taking into account their individual characteristics. // Physical education of student. – 2019. – No. 6. – pp. 269-275.

УДК 796.015.12

Лебедева Е.Г.

Доцент, Вологодский государственный университет,
г. Вологда, РФ

Депланьи Т.А.

Воспитатель, МДОУ «Детский сад №3 комбинированного вида «Воробушек»,
г. Вологда РФ

РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Аннотация. Положение современного российского футбола заставляет многих специалистов пересматривать традиционные методы и подходы к тренировочному процессу, вследствие этого применение индивидуально-дифференцированного подхода в тренировке юных футболистов становится одним из наиболее актуальных вопросов. Во многих спортивных школах дифференцированный подход используется крайне редко, что не позволяет раскрыться юным спортсменам, особенно на начальных этапах подготовки. В работе рассмотрены суть индивидуально-дифференцированного подхода, его структура и функции, положительные стороны.

Ключевые слова. Индивидуально-дифференцированный подход, юные футболисты, начальная подготовка, тренировочный процесс.

Lebedeva E.G., Deplanyi T.A. The role of the individually-differentiated approach in providing the process of preparation of young football players taking into account their individual psychological abilities. Vologda State University, Russia, MDOU "Kindergarten No. 3 of the combined form" Sparrows ", Vologda, Russia.

Annotation. The situation in modern Russian football makes many experts rethink traditional methods and approaches to the training process, as a result of which the application of an individually-differentiated approach in the training of young football players becomes one of the most pressing issues. In many sports schools, a differential approach is rarely used, which does not allow young athletes to reveal themselves, especially in the initial stages of training. The paper considers the essence of an individually-differentiated approach, its structure and functions, positive aspects.

Keywords. Individually differentiated approach, young football players, initial training, training process.

На сегодняшний день важнейшей задачей отечественного спорта и системы физического воспитания является внедрение в учебно-тренировочный процесс качественно новых, современных педагогических технологий, которые позволяют выявлять индивидуальные особенности и предрасположенности занимающихся.

В настоящее время исследовано большое количество индивидуальных признаков, влияющих на качество соревновательной деятельности юных спортсменов, которые тренер успешно может использовать в своей работе. К таким признакам можно отнести: развитие двигательных умений и навыков, психические особенности юного спортсмена, а также его тактические и технические умения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Индивидуально-дифференцированный подход предполагает знание индивидуальности, которая включает в себя какие-либо психические, общественные, физические, врожденные или приобретенные качества. Сложности применения индивидуального подхода в процессе подготовки юных спортсменов состоят в том, что тренеру приходится менять привычный стиль работы, основанный на многолетнем опыте, и подстраивать под каждого спортсмена.

Сложность и важность проблемы, а также многообразие видов спорта, специфика которых предполагает разработку особой методики реализации индивидуально-дифференцированного принципа, требуют значительной научно-методической работы в этом направлении.

В последнее время наблюдается тенденция значительного изменения в составах футбольных команд, причем не только в спорте высших достижений, но и в детско-юношеских командах. Нестабильность условий учебно-тренировочной деятельности юных футболистов отрицательно сказывается на их психологическом состоянии, что ведет к снижению уровня техники и тактических действий на тренировках и на соревнованиях, и вызывает у спортсменов чувство разочарования и неудовлетворенности. Тот факт, что после окончания детско-юношеской спортивной школы до 50% футболистов не закрепляются во взрослых командах и уходят из футбола, является серьезной проблемой для развития данного вида спорта в стране.

Для понятия сути индивидуально-дифференцированного подхода, применимого в тренировочном процессе юных футболистов, следует определить его структуру и функции, определяющие основную направленность применения индивидуального подхода при составлении плана тренировки юных футболистов. Исследуя значимость различных факторов, определяющих результат спортсмена, целесообразно выделить «внешние» и «внутренние» структурные элементы, входящие в состав дифференцированного подхода, используемого в подготовке юных спортсменов [2, с. 32].

По мнению исследователей, к «внешним» компонентам структуры необходимо отнести типовые особенности, позволяющие формировать группы спортсменов по биологическим, либо педагогическим признакам, которые имеют большое значение для специализации спортсмена. «Внешние» компоненты структуры индивидуально-дифференцированного подхода имеют особое значение на ранних этапах подготовки и начальной спортивной специализации [3, с. 64].

К «внутренним» составляющим дифференцированного подхода относятся педагогические приемы, позволяющие минимизировать препятствия, которые мешают спортсменам в полной мере проявить собственные индивидуальные, физические и психологические качества во время соревнований или тренировок. Особенную значимость «внутренние» компоненты, составляющие суть индивидуального подхода, имеют при составлении планов тренировок на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования.

Существуют основные функции индивидуально-дифференцированного подхода в системе подготовки юных футболистов, взаимосвязанные друг с другом. Целевая функция, задача которой состоит в том, чтобы наиболее полно развить индивидуальные функции юного спортсмена и максимально реализовать их в его спортивной деятельности на протяжении всех этапов многолетней тренировки. Организационная функция – неизбежный процесс модернизации всей системы тренировок по многим направлениям с учетом индивидуальных особенностей в течение всей многолетней подготовки. Контролирующая функция – организация системного, постоянного контроля за физическим и психическим состоянием юного спортсмена в целях индивидуальной и своевременной коррекции тренировочного процесса [1, с. 136].

Проблема организации индивидуально-дифференцированного подхода – один из самых актуальных вопросов в теории и методике физического воспитания на сегодняшний день. Множественные аспекты данной проблемы научно разработаны, поэтому основные признаки индивидуального подхода становятся очевидны: общее состояние здоровья, физическое развитие, уровень подготовленности к различным физическим нагрузкам, показатели центральной нервной системы, уровень биологической зрелости. Но, несмотря на это, часто дифференцированный подход в тренировочном процессе применяется тренерами только с опорой на собственный педагогический опыт и интуицию и ограничивается эпизодическими случаями воздействия на занимающихся спортсменов. Такая форма работы не может обеспечить успех тренировочного процесса в отличие от целостной системы работы с группами юных спортсменов различной степени подготовки [4, с. 167].

Для того, чтобы изучить роль индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении процесса подготовки юных футболистов с учетом их индивидуальных психологических особенностей, нами было проведено исследование на базе МБУ ДО СДЮСШОР №2 г. Вологды. В исследовании приняли участие 64 футболиста различных игровых амплуа в возрасте 14-16 лет.

Разработка экспериментальной методики осуществлялась на основе индивидуально-дифференцированного подхода с применением таких психолого-педагогических средств, как: беседа, наблюдение, рассуждение, психотехнические игры и упражнения.

К индивидуальным психологическим особенностям футболистов, обуславливающих целесообразность индивидуального подхода к тренировочному процессу, относятся: особенности мотивационной сферы, эмоциональное выгорание и локализация субъективного контроля. При преобладании мотивации к успеху, при обязательной мотивации к избеганию неудач, делает тренировочный процесс более успешным. Потребности в самовыражении, такие как: развитие своих способностей, силовых качеств, стремление к новым успехам, полная самоотдача в процессе тренировок, также способствует успешной спортивной деятельности и профилактике эмоционального выгорания [5, с. 190].

В ходе исследования было выявлено, что у большинства юных футболистов преобладает мотивация на достижение успеха, а также у части спортсменов (36%) выявлена более благоприятная мотивационная сфера с точки зрения мотивационных достижений. Отмечено преобладание мотивации достижения успеха с очень высоким уровнем у 33 % спортсменов, что оценивается, как отрицательный фактор, так же как отсутствие мотивации к избеганию неудач (11%). Отсутствие преобладания одной мотивации над другой отмечается у 19% футболистов, что нельзя оценить положительно, так как у спортсменов должна преобладать мотивация к успеху. Необходимо также обратить внимание, что футболисты с низким уровнем мотивации избегания неудач при одновременно высоких показателях в мотивации достижения успеха часто переоценивают свои возможности.

Личностные потребности у футболистов удовлетворяются на трех уровнях: удовлетворенность, частичная удовлетворенность, неудовлетворенность. Наиболее актуальными на момент тестирования являлись неудовлетворенные потребности, такие, как самовыражение и признание. У незначительного числа футболистов не удовлетворены социальные, материальные потребности, потребность в безопасности. Потребность в самовыражении и в признании удовлетворены у крайне незначительного количества испытуемых (3% и 1%). Таким образом, значительная часть футболистов обнаружило частичную неудовлетворенность в отношении всех потребностей, кроме потребности в самовыражении, которая оказалась полностью неудовлетворенной.

Признаки эмоционального выгорания футболисты показывают преимущественно в виде деперсонализации и редукции личных достижений. Эмоциональное истощение проявляется у спортсменов в меньшей степени. При этом отмечается тот факт, что эмоциональное выгорание в большей степени замечено в группе спортсменов с очень

высоким уровнем мотивации к достижениям (деперсонализация – 63%, редукция личных достижений – 50%, эмоциональное истощение – 18%). Высокие показатели синдрома эмоционального выгорания отмечены частично по компонентам (деперсонализация – 36%, редукция личных достижений – 31%, эмоциональное истощение – 11%).

В различных группах футболистах нами установлена взаимосвязь между показателями мотивационной сферы и синдромом выгорания. Спортсмены, продолжившие занятия футболом после окончания спортивной школы, оказались более направлены на достижение успеха и имели более выраженную потребность в самовыражении и признании. Также на спортсменов, закончивших занятия футболом, оказывают непосредственное влияние такие факторы, как: мотивация избегания неудач, эмоциональное истощение, деперсонализация. В группе спортсменов, продолживших заниматься футболом, не выделились мотивация избегания неудач и деперсонализация, в отличие от тех, кто прекратил занятия футболом.

Экспериментальная методика индивидуально-дифференцированного подхода к обеспечению процесса подготовки юных футболистов 14-16 лет с учетом их индивидуальных психологических особенностей на выборке спортсменов МБУ ДО СДЮСШОР №2 показала положительную динамику по следующим параметрам: потребность в безопасности и социальные потребности – общее снижение уровня неудовлетворенности; потребность в самовыражении более актуально, так как отмечено повышение неудовлетворенности; в области неудач и межличностных отношений – повышение показателей внутреннего типа контроля. Снижение показателей деперсонализации показывает снятие напряженности между партнерами по команде и тренером.

Таким образом, в ходе проведенного исследования нами установлена целесообразность применения экспериментальной методики с применением индивидуально-дифференцированного подхода в обеспечении процесса подготовки юных футболистов с учетом их индивидуальных психологических особенностей и может быть рекомендована к применению в условиях ДЮСШ по футболу для данного возрастного контингента спортсменов.

Использование индивидуально-дифференцированного подхода существенным образом поможет построению многолетних этапов тренировки юных футболистов, более широко раскроет рамки поиска критериев рационального управления процессом тренировки, а также позволит более полно учитывать факторы, ограничивающие проявление различных способностей и реализацию резервных и функциональных возможностей организма юного футболиста.

Список использованных источников

1. Губа В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук. – Смоленск, 1997. – С.136.
2. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки / П.В. Квашук. – Вестник спортивной науки. 2003. №1. С.32-34.
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – Киев, 1990. – С.64.
4. Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: тезисы докладов XIII Всесоюзной научно-практической конференции / Харьков, 1991. – Москва, 1991. – С.167.
5. Усманова Е.Н. Анализ тесноты взаимосвязи между уровнем мотивации достижения и эмоциональным «выгоранием» у футболистов / Е.Н.Усманова. – Теоретические и практические аспекты физического воспитания: материалы межвузовской научно-

практической конференции молодых ученых студентов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2006. – С. 189-191.

УДК 378.172

Лешкевич Сергей Анатольевич,
старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт»
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,
г. Севастополь, РФ

Липовая Наталия Николаевна,
старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт»
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,
г. Севастополь, РФ

Потёмкина Елена Ивановна,
старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт»
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,
г. Севастополь, РФ

ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Аннотация. Проблемой силовой подготовки атлетов является частое попадание в «застой» результатов. Давно признан тот факт, что периодически культурист должен тренироваться как пауэрлифтер, а пауэрлифтер – как культурист. Для решения этой проблемы мы предлагаем включить элементы подготовки тяжелоатлетов в пауэрлифтинге и определить наиболее эффективные методы для тренировки силы.

В результате внедрения в учебно-тренировочный процесс пауэрлифтеров, разработанного нами комплекса упражнений, целевой направленности, применяемого спортсменами занимающиеся тяжелой атлетикой, нам удалось значительно увеличить уровень развития силовых способностей у участников экспериментальной группы.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, тяжелоатлет, тренировка, физические упражнения.

Leshkevich S.A., Lipovaya N.N., Potemkina E.I. "Introduction of elements of speed-strength training of weightlifters in powerlifting" "Sevastopol state University», Sevastopol, Russia

Annotation. Problem strength training athletes is often getting into stagnation results. Has long recognized the fact that occasionally a bodybuilder needs to train like a powerlifter, a powerlifter – as a bodybuilder. To solve this problem, we propose to include elements of preparation of weight-lifters in powerlifting and to determine the most effective methods for power training.

As a result of the introduction of powerlifters into the training process, a set of exercises developed by us, targeted orientation, used by athletes engaged in weightlifting, we were able to significantly increase the level of development of strength abilities in the participants of the experimental group.

Keywords: powerlifting, weightlifting, training, physical exercises.

Двигательный навык в силовых видах спорта, где спортивные достижения связаны с подъемом тяжестей, можно квалифицировать как автоматизированный способ выполнения упражнения. Вследствие того, что любое действие связано с проявлением физических качеств (а в упражнениях со штангой в первую очередь с силой, быстротой и гибкостью), управление движениями, осуществляемое на основе прочно закрепленного навыка, должно изменяться по мере развития двигательных способностей. Определенному двигательному

навыку соответствует динамический стереотип в коре больших полушарий, обуславливающий большую точность, ритмичность, согласованность, идентичность движений [3, с.18].

Классические упражнения в пауэрлифтинге требуют проявления максимальной силы, следовательно, они подчиняются закону $F = ma$, т.е. для поднятия максимального веса, скорость движения штанги должна быть невысокой. Вариативный метод тренировки – неотъемлемая часть системы подготовки атлетов [2, с.134].

Скоростно-силовые возможности штангиста характеризуются умением выполнять подъем штанги с максимально высокой скоростью. Скоростные возможности спортсмена зависят от мышечной силы, точности выполнения упражнений, гибкости, координации, ловкости, умения эффективно расслаблять мышцы, не участвующие в выполняемой работе, от волевых усилий.

Особенностью занятий в пауэрлифтинге является широкий диапазон регламентирующих параметров в зависимости от условий тренировки и индивидуальных возможностей спортсмена.

Важно помнить, что у подростков, особенно в начальный период обучения, мышцы развиты неравномерно. Поэтому следует уделять большое внимание тем группам мышц, которые наиболее отстают в своем развитии. Для этого целесообразно применять отягощения весом не более 70–75% от максимального результата, а также статические напряжения до 5 с при задержке дыхания и до 15–25 с без его задержки [1, с.73].

Для тренировки пауэрлифтера так же правильно подобрать статические упражнения, т.е. упражнения статического характера, которые бы способствовали развитию силы мышц при выполнении специальных упражнений. Этим самым облегчается задача правильного дозирования нагрузки при выполнении статические упражнения.

Для решения поставленных задач было проведено исследование в 2-х группах по 8 человек, среди атлетов разрядников до 18 лет.

В течение 2-х месяцев подготовительного периода 1-ая группа (контрольная) использовала «базовые» упражнения, во 2-ой группе (экспериментальная) в тренировочный процесс были включены тяжелоатлетические упражнения.

Предлагаемый комплекс упражнений выполнялся 3 раза в неделю (пн.ср.пт.), продолжительностью не более 80 мин. (таблица 1)

Таблица 1

Комплекс упражнений применяемый в тренировочном процессе в экспериментальной группе

№	Части занятия	Содержание	Дозировка
1	Подготовительная (10-15 мин.)	1.1. ОРУ 1.2. Специально подготовительные упражнения.	15—20 мин.
2	Основная (55-60 мин.)	2.1. Подъем штанги на грудь в полуприсед. 2.2. Рывок штанги в сед («разножка») с вися (гриф выше колен). 2.3. Жим штанги сидя на наклонной скамье. 2.4. Приседание со штангой на плечах. 2.5. Приседание со штангой над головой в рывковом хвате. 2.6. Прыжки в длину с места. 2.7. Наклоны со штангой.	3-5 подхода 3-5 подхода 3-5 подхода 2-3 подхода 3-5 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода
3	Заключительная (5 мин.)	3.1. Упражнения на гибкость 3.2. Упражнения на мышцы брюшного пресса 3.3. Вис на перекладине 3.4. Статическое напряжение.	2 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин.

По итогам исследования в экспериментальной группе прирост результатов в троеборье составил: жим штанги лежа на 3%, становая тяга на 5%, приседания со штангой на 8%, а также выявлен прирост массы тела у атлетов на 5% по сравнению с контрольной группой.

Вывод: При использовании специально подобранных средств и методов подготовки тяжелоатлетов, систематически осуществляя контроль в развитии силовых способностей можно выйти из «застойных» результатов атлетов – пауэрлифтеров.

Проведенный эксперимент показал, что сила мышц увеличивается несколько больше при выполнении упражнений в среднем темпе. Достаточно эффективным оказался и медленный подъем штанги, а вот быстрый подъем дал наименьший прирост результатов. Но наиболее высокие результаты были при чередовании умеренного, быстрого и медленного темпов выполнения упражнений, т.е. варьирование темпа, является фактором повышения результатов в период «застоя».

Список использованных источников

1. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика [Текст] : Учебник для институтов физической культуры / А.Н. Воробьев . – М; Физкультура и спорт, 2002.– 180 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 280 с.
3. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг путь к силе [Текст] : В.Л. Муравьев. – М.: «Светлана П», 1998. – 112с.

УДК 796.332+796.01

Малыхин Максим Юрьевич

магистрант кафедры физической культуры,

Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,

Строшкова Нина Тадэушевна

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры физической культуры

Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,

г. Севастополь, РФ

СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГОРОДЕ СЕВАСТОПОЛЕ

Аннотация. В статье проанализирована система спортивной подготовки футболистов в городе Севастополе и представлена структурно-функциональная модель подготовки спортивного резерва в городе Севастополе.

Ключевые слова: система подготовки спортивного резерва, структурно-функциональная модель подготовки спортивного резерва, футболисты.

Malykhin, M Y., Stroshkova, N. T. Sports training system for young football players in the city of Sevastopol

Abstract. The article analyzes the system of sports training of football players in the city of Sevastopol and presents a structural and functional model of training a sports reserve in the city of Sevastopol.

Keywords: sports reserve training system, structural and functional model of sports reserve training, football players.

Актуальность темы. Уровень подготовленности наших футболистов на сегодняшний день объективно ниже, чем в зарубежных. Причина кроется на наш взгляд в технико-тактическом уровне подготовки. В ведущих футбольных клубах мира, таких как «Реал», «Барселона» существуют спортивные школы, в которых занимаются дети от 5 до 18 лет. При этом в этих спортивных школах готовят юных спортсменов из всех стран мира. К ним ездят на стажировку наши тренеры, которые учатся тренерскому мастерству и умению работать со спортивным резервом. Сегодня система подготовки спортивного резерва во всех видах спорта меняется кардинально. Учитывая все возрастающие требования к подготовке спортсменов в командных игровых видах спорта, которым является футбол становится очевидным, что эта подготовка должна принципиально отличаться от той, которая была раньше.

Объектом нашего исследования является подготовка юных футболистов в различных спортивных организациях.

Предметом исследования выступает система спортивной подготовки в городе Севастополе.

Популярность такого вида спорта как футбол достаточно очевидна. Сегодня этим популярным видом спорта занимаются миллионы граждан в нашей стране.

Естественно, что появление различных спортивных учреждений должно способствовать улучшению показателей соревновательной деятельности на мировом уровне. Но как показывает статистика наши спортсмены-футболисты находятся на не самых выгодных позициях в мировом рейтинге.

В любом городе нашей страны осуществляется набор юных спортсменов в спортивные организации начиная с трехлетнего возраста. Организаций, которые занимаются спортивной подготовкой также достаточно много: это и детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮСШОР), это спортивные школы (СШ) и училища олимпийского резерва (УОР) и частные спортивные организации и профессиональные спортивные клубы.

Детям и их родителям из этого разнообразия можно выбрать по своим потребностям любую из организаций.

Вопрос только в том, какой результат хочет получить родитель и сам ребенок (ни для кого ни секрет, что в дошкольном и младшем школьном возрасте выбор вида спортивной деятельности определяется родителем ребенка).

Главной целью любой спортивной организацией является воспитание гармонично развитой личности и спортивный результат. Так как эффективность деятельности любой спортивной организации определяется по количеству полученных спортивных званий и выполнению массовых разрядов спортсменами. Это то, что касается государственных спортивных организаций.

Есть другие категории спортивных организаций, это профессиональные спортивные футбольные клубы (в городе Севастополе – это футбольный клуб «ФК «Севастополь») и ряд детский спортивных организаций, в которые набирают детей, начиная с 3-х летнего возраста.

И если цель профессионального клуба – это подготовка резерва для команды, то цель детских коммерческих организаций – это решение оздоровительных и воспитательных задач [1,2,3].

Таким образом, в городе Севастополе мы имеем практически полноценную систему подготовки спортивного резерва в футболе.

В 2019 году на базе двух спортивных организаций было проведено исследование, оно состояло из двух этапов сбора и анализа деятельности этих спортивных организаций и построение модели подготовки спортивного резерва в городе Севастополе на основании проведенного исследования.

В таблице 1 представлены результаты анализа деятельности этих двух организаций. Для анализа была взята сохранность контингента занимающихся, статистика выступления на соревнованиях, количество спортсменов, выполнивших разрядные нормы, также показателями эффективности деятельности для нас явилось наличие высшего специального образования у тренерского состава и квалификация тренера (наличие лицензии). Для анализа показателей мы взяли тренировочные группы первого года обучения, это группы, которые осуществили переход с этапа начальной подготовки и как известно именно на этом этапе происходит первый большой отсев (естественно-искусственный) юных спортсменов и начинается подготовка спортивного резерва в любом виде спорта.

Таблица 1

**Показатели эффективности деятельности спортивных организаций в городе
Севастополе**

Показатели	СШ по футболу № 3 города Севастополя	ДЮФК «ФК «Севастополь»
Сохранность контингента (%)	80%	95%
Статистика выступлений на соревнованиях	Количество сыгранных матчей -12; Победы – 4; Ничейный результат -3; Забитых мячей – 34; Пропущенных мячей - 49	Количество сыгранных матчей -12; Победы – 9; Ничейный результат -0; Забитых мячей – 73; Пропущенных мячей - 19
Количество разрядников (человек)	нет	нет
Высшее профессиональное образование (%)	100	100
Квалификация тренерского состава	- лицензия «А»: 1 - лицензия «В»: 1 - лицензия «С»: 3 - без лицензии: 0	- лицензия «А»: 4 - лицензия «В»: 1 - лицензия «С»: 0 - без лицензии: 0

Анализ эффективности показал, что сохранность контингента в ДЮФК «ФК «Севастополь» выше, что объясняется трехсторонней заинтересованностью участников процесса: тренера-родителей и самих детей.

Количество выигранных матчей в соревнованиях в ДЮФК «ФК «Севастополь» как видно из таблицы значительно выше сверстников в государственной спортивной школе.

Высшее профессиональное образование имеет весь тренерский состав двух спортивных организаций.

Получение лицензий сегодня это обязательное условие для тренеров, принимающих участие в соревнованиях, проводимых под эгидой РФС и тренеров, претендующих на работу в футбольных клубах [4].

В зависимости от уровня образования, квалификации и результатов предыдущей практической деятельности тренерам выдаются лицензии следующих аттестационных уровней: «Д», «С», «В», «А», «А-элитный детско-юношеский футбол», «ПРО» («PRO») (Таблица 2).

Таблица 2

Классификация лицензий в футболе [4]

Лицензия	Должность специалиста
«Д»	Тренер по работе в детско-юношеских командах

Продолжение таблицы 2

«С»	Тренер по работе в детско-юношеских командах, любительских клубах, в клубах со спортсменами 1 и 2 дивизионов и в молодежных (дублирующих) составах клубов РФПЛ
«В»	Тренер по работе в детско-юношеских командах, любительских клубах и в качестве главного тренера в клубах второго дивизиона и дублирующих (молодёжных) составах клубов РФПЛ, Ассоциации мини-футбола России, в качестве тренера в клубах РФПЛ и 1 и 2 дивизионов, а также работать в качестве тренера в странах, входящих в Тренерскую конвенцию УЕФА по аттестационному уровню «В».
«А»	Тренер по работе в детско-юношеских командах, любительских клубах, а также в качестве главного тренера в клубах первого дивизиона, тренера в клубах РФПЛ, а также работать в качестве тренера или главного тренера в странах, входящих в Тренерскую конвенцию УЕФА по аттестационным уровням «В» и «А» (по выбору).
«А-элитный детско-юношеский футбол»	Тренер, данная лицензия дает право работать в качестве тренера по футболу и его разновидностям в указанных выше организациях, а также в качестве Главного тренера детско-юношеских команд клубов любого уровня.
«ПРО» («PRO»)	Тренер, лицензия дающая право работать в качестве тренера по футболу и его разновидностей, а также в качестве главного тренера в клубах РФПЛ или главного тренера в странах, входящих в Тренерскую конвенцию УЕФА по аттестационным уровням «В», «А» и «ПРО» (по выбору).

В государственной спортивной школе лицензию «А» имеет только один тренер, в ДЮФК «ФК «Севастополь» - 4 специалиста, лицензия «В» имеется у двух тренеров, по одной в каждой организации и лицензией «С» обладают специалисты только в спортивной школе.

Но учитывая, что эти требования распространяются только на тренерский состав футбольных клубов, то можно сделать вывод о том, что получение тренерских лицензий не является обязательным условием для тренерского состава государственных организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Таким образом, эффективность деятельности этих двух организаций очевидна.

На основании проведенного исследования нами была построена структурно-функциональная модель подготовки футбольного резерва в городе Севастополе (Рисунок 1).

Для того, чтобы наш футбол был конкурентоспособным необходимо сделать так, чтобы наши спортивные организации очень качественно готовили спортивный резерв для профессиональных футбольных клубов, а значит и для сборной команды Российской Федерации. Сегодня город федерального значения Севастополь живет и развивается с учетом определенных политических моментов и наши юные спортсмены, получив спортивное образование иногда уезжают из города в поисках места «под спортивным солнцем». Поэтому мы предлагаем модель подготовки, в которой представлены 3 основных блока. Это блок целеполагания, блок обеспечения и реализации целей и блок эффективности или результативности деятельности.

В блок целеполагания содержит главную цель: подготовка высококвалифицированных футболистов в городе Севастополе.

Блок обеспечения и реализации цели включает в себя такие важные компоненты как: принципы, элементы и условия.

Преимственность в процессе спортивной подготовки футболистов обеспечивается последовательностью применения средств, методов и форм тренировочного процесса на многолетних этапах подготовки, построение циклов (блоков) в тренировочном процессе. При этом направленность использования этих средств и методов должна быть направлена на конечный результат – достижение высоких спортивных результатов.

Принцип интеграции в подготовке спортсмена заключается в следовании основным правилам тренировочно-соревновательного процесса. Который включает в себя все виды подготовки в спорте, начиная с физической и заканчивая инструкторской.

Системность в процессе спортивной подготовки предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности с тренировочными воздействиями.



Рисунок 1 – Структурно-функциональная модель спортивной подготовки футболистов в городе Севастополе

Принцип динамичности основывается на постоянном поиске новых средств и методов спортивной подготовки.

Многоуровневость спортивной подготовки должна обеспечиваться системой подготовки юных футболистов от детского сада до команд суперлиги и при этом эта многоуровневость должна подчиняться стратегической задаче – постепенное увеличение физической, психической нагрузки в полном ее соответствии с индивидуальным развитием спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Взаимосвязь знаний с практической деятельностью должна обеспечиваться постепенным усвоением профессиональной деятельности, через понимание своего места в стройной и многолетней системе подготовки, и возможности занятия этого места в соответствии со своими функциональными возможностями и способностями.

Элементами блока обеспечения и реализации целей являются: мотивационно-ценностные, содержательные и дидактические.

Мотивационно-ценностные элементы, это составные части мотивации к виду профессиональной деятельности, на начальном этапе это интерес к избранному виду спорта, на этапе совершенствование спортивного мастерства, это достижение максимальных индивидуальных результатов в тренировочно-соревновательной деятельности. При этом, необходимо выполнять одно из главных условий, это сохранение здоровья спортсмена, это сохранение традиций спортивной школы, клуба, страны.

Содержательные элементы включают в себя: программы спортивной подготовки, стройная система спортивных соревнований, спортивный отбор, факторы, обеспечивающие тренировочно-соревновательные процессы: подбор и обучение кадров, научно-медицинское обеспечение, информационное обеспечение, современная материальная база, финансовое обеспечение.

Дидактические элементы включает в себя последовательность при обеспечении высокого спортивного результата, подбор средств и методов тренировки, отвечающих современным требованиям в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Условия, которые должны быть созданы для получения в будущем высококвалифицированного спортсмена это такие, которые опять же будут обеспечивать полноценность спортивной подготовки.

Блок эффективности деятельности должен обеспечиваться полной готовностью всего спортивного сообщества к высоким спортивным достижениям.

Таким образом, наше проведенное исследование показало эффективность своей деятельности в разрезе подготовки спортивного резерва в городе Севастополе и на основании проведенного исследования была создана структурно-функциональная модель спортивной подготовки футболистов в городе Севастополе, которая позволит осуществлять процесс этой подготовки на более высоком уровне.

Список использованных источников

1. Программа спортивной подготовки по футболу ГБУ города Севастополя «Спортивная школа олимпийского резерва № 3 по футболу» [Электронный ресурс] / URL: ootball3.sev.sportsng.ru/media/2020/01/27/1250310182/Programma_sportivnoj_podgotovki_po_futbolu_GBU_SSHOR_3.pdf(дата обращения: 10.05.2020).
2. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»» [Электронный ресурс] / URL: [http:// www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72872252](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72872252) (дата обращения: 10.05.2020).
3. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» [Электронный ресурс] / URL: <https://base.garant.ru/72115140> (дата обращения: 10.05.20)

4. Сайт РФС [Электронный ресурс] / URL: <https://rfs.ru/> (дата обращения: 10.05.2020).

УДК 796.06

Платошкина Екатерина Евгеньевна

студент, ФГБОУ ВО

«Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма»

Фахрутдинова Гузалия Жевдятовна

научный руководитель, док. пед. наук, профессор,

ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма»

РФ

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ ЧИРЛИДИНГА В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИИ В СПОРТЕ

Аннотация. В статье проведен анализ научно – методической литературы с целью ознакомления с современным этапом развития физической культуры и спорта, который характеризуется появлением новых нетрадиционных видов спорта. Особое внимание уделяется некоторым проблемам развития чирлидинга в России.

Ключевые слова: чирлидинг, чир спорт, техника, элементы.

Platoshkina E.E. To The Question Of Developing Cheerleading In Russia: Problems And Innovations In Sport, Kazan, Russia

Annotation. The article analyzes the scientific and methodological literature in order to familiarize themselves with the modern stage in the development of physical education and sports, which is characterized by the emergence of new non-traditional sports. An example is sports, which in recent years are gaining more and more popularity in Russia - cheerleading.

Keywords: cheerleading, cheer sport, technique, elements.

Актуальность. Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется появлением новых нетрадиционных видов спорта. В последние годы все большую популярность приобретает чирлидинг (англ. cheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и lead – вести, управлять) – организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей; также самостоятельная спортивная дисциплина, привлекающая наше внимание [1, с. 63, 5, с. 36].

Зарождение и развитие чирлидинга связано с американским футболом, культивировавшимся в университетах США в конце XIX в. В 1870-е гг. В Принстоне возникло первое объединение студентов, оказывающих организованную поддержку команде: выстроившись вдоль боковой линии поля лицом к трибунам, они с помощью специальных речевок призывали зрителей активней поддерживать своих игроков. Впоследствии все больше групп создавались во всех американских вузах [2, с. 63].

Основой чирлидинга являются балансовые и вольтижные упражнения, которые выполняются в различных комбинациях и имеют высокую значимость во время соревнований.

Проблема исследования: вид спорта предъявляет высокие требования к технической подготовке спортсменов, так как основными элементами соревновательных программ являются полетные акробатические элементы и сложнокоординационные, балансовые упражнения, тогда как на данный момент отсутствуют эффективные методики технической подготовки чирлидеров.

Цель исследования: теоретически обосновать необходимость введения методики технической подготовки элементов в чирлидинге.

Организация исследования.

В чир спорте дисциплина чирлидинг включает в себя смешанные группы – это номинации, где хотя бы один спортсмен мужского пола. К ним относятся: «Чир-микс» – группа от 12 до 20 человек, характеризующиеся элементами индивидуальной, парной и групповой акробатики. «Смешанный стант» – группа из 5 человек [4, с. 36]. Выступление по программе «Чир – микс» включает в себя элементы индивидуальной, парной и групповой акробатики, «чир-кричалка» (словесная – агитация команды), средства рекламы (плакаты, флаги, помпоны и др.). Далее выполняется программа на 2 мин 30 секунд, которая включает в себя многофункциональную деятельность, характеризуется наличием статических (балансовых) и динамических (темповых) упражнений, а также элементами современного танца, индивидуальной, парно-групповой акробатики и базовыми движениями чирлидинга. «Смешанный стант» – продолжительность программы 1 мин 30 секунд, она включает в себя статические и динамические упражнения, которые выполняются в связке и непрерывно, разрешено за всю программу осуществлять 2 схода на соревновательную поверхность флайеру, заходы на элементы выполняется не более чем через 4 счета. Все элементы должны соответствовать музыкальным акцентам.

В России большую часть уделяют олимпийским видам спорта в сфере финансирования, в число которых чир спорт пока еще не входит. Поэтому чир-команды вынуждены искать спонсоров, среди других видов спорта, в которых особое внимание уделяется крупным спортивным командам. В США не существует такой проблемы в связи с тем, что многие клубы привязаны к спортивным школам и университетам, когда как в России только начинает развиваться такая практика. На сегодняшний день чирлидинг является затратным видом спорта, так как клубы содержатся на коммерческих началах, а поддержку Федерации составляют членские взносы. Вопрос о материальном обеспечении пока стоит на первой позиции.

Зинченко И.А. считает, что в каждом виде спорта техническая подготовка является неотъемлемой частью подготовки к соревнованиям для достижения наивысших спортивных результатов и чир спорт не является исключением. Техническая подготовка в чирлидинге рассматривается как рациональный способ выполнения движения, безопасность выполнения элементов и совокупность средств деятельности спортсмена, создаваемых для оптимального осуществления поставленных перед ним задач. Успешность соревновательной деятельности спортсменов в чирлидинге обусловлена взаимодействием многих факторов: может варьироваться структура и техника одного из элементов, многократно повторяются одни и те же движения, в том числе и в разных соединениях, меняется ритм и скорость отдельных движений, а также последовательность элементов и частей комбинации и т.п. В связи с этим возникает потребность в поиске средств и методов технической подготовки спортсменов, способных повышать конкурентоспособность на соревнованиях. На основе нашего анализа возникает потребность спортсменов в получении необходимых базовых навыков в чирлидинге для достижения наивысших результатов [6, с. 37].

По правилам соревнований техническое мастерство в чирлидинге оценивается на 25 – 30 баллов из 100, что показывает большую значимость во время оценивания упражнения. В данной системе отражены три основных критерия: 1. Техника, где учитываются выразительность, движения рук, ног, кистей, «чир-данс», прыжки, акробатика, «станты», пирамиды. 2. Сложность, которая рассматривает общую сложность и динамику перестроения. 3. Оценка программы в целом, где оцениваются синхронность, общее впечатление, чистота исполнения.

В чирлидинге существует техника безопасности, которая включает в себя 6 уровней сложности, в зависимости от возраста и квалификации спортсменов. В каждом из уровней

описаны запрещенные и допустимые элементы для каждой возрастной группы во время соревнований, он создан для предотвращения возможных травм на протяжении всей программы, так как вся дисциплина построена на обеспечении безопасного выполнения элементов [6, с.37, 7, с. 48].

В результате занятий чирлидингом происходит улучшение нервно-мышечной координации и моторной памяти, расширение функциональных резервов сердечно – сосудистой системы. Произношение звуков, в процессе выполнения упражнений способствует развитию дыхательных мышц и диафрагмы.

Выводы. Из рассмотренной нами научной литературы, можно сделать вывод о том, что существует проблема материального обеспечения чир спорта в России, которая занимает лидирующее место. Также отсутствуют методики описывающие технически корректное выполнение элементов, которые способствовали бы избеганию травматизма, более точной оценки судей, легкое и стабильное выполнение элементов в программе. В связи с этим возникает потребность в поиске средств и методов технической подготовки спортсменов, дающие возможность повышать конкурентоспособность на соревнованиях.

Список использованных источников

1. Волхонская, Г.П. Черлидинг - новое направление в российском спорте: история развития / Г.П. Волхонская – IV Всерос. науч.-практ. конф. Нижневартовск, 2014 г. – 63 – 68с. – Текст электронный // e.library: электронная библиотечная система. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21734381> (дата обращения: 23.12.2019). – Режим доступа: для авториз.пользователей.
2. Зинченко, И. А. Факторная структура физической и технической подготовленности спортсмена в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / И. А. Зинченко. – Украина, 2010. – Текст электронный // URL: <http://sportfiction.ru/articles/faktornaya-struktura-fizicheskoy-i-tekhnicheskoy-podgotovlennosti-sportsmenov-v-cherlidinge-na-etape-spetsializirovannoy-bazovoy-podgotovki/> (дата обращения: 23.12.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Кузьмин, М.А. Особенности, характеристика, компоненты черлидинга как спортивной дисциплины / М.А. Кузьмин, Р.Г. Тихонов. – Санкт-Петербург, 2015. – ISSN: 1817-4779. – Текст : электронный // e.library : электронно-библиотечная система. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22809711> (дата обращения: 23.12.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Мишин, Н.П. Особенности адаптации сердечно – сосудистой системы девушек 18–20 лет, занимающихся черлидингом по данным вариабельности ритма сердца / Н.П. Мишин, Е.И. Нагаева, И.С. Назаренко // Ученые записки Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского. Биология. Химия. – 2015. – № 4. – С. 36-43. – ISSN 2413-1725. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/299771> (дата обращения: 23.12.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Савченко, М.Б. Совершенствование техники упражнений в черлидинге/ М.Б. Савченко, И.А. Сыроваткина, Г.В. Хвалобо // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 1. – С. 22-28. – ISSN 2311-8776. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/310352> (дата обращения: 23.12.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Эпп, Т.И. Средства совершенствования компонентов согласованности двигательных действий в командных программах черлидинга / Т.И. Эпп, Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко // Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". – Москва – 2017. – 37 – 39 с. – ISSN: 1817-4779 – Текст электронный // e.library : электронная библиотечная система. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29324610> – Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Янович, Ю.А. Физическая культура с применением средств черлидинга для студентов I-IV курсов основного учебного отделения: учеб.-практ. руководство / Ю.А. Янович. – Минск : МИТСО, 2011. – 48 с. – ISSN: 2079-5653. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36314541> Режим доступа: для авториз. пользователей.

УДК 796.015.686-055.2:796

Примаченко Прасковья Викторовна,
студент,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Беларусь, г. Гомель
Врублевский Евгений Павлович
доктор педагогических наук, профессор
профессор кафедры спортивных дисциплин,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь,
профессор кафедры спорта и укрепления здоровья,
Зеленогурский университет,
г. Зеленая Гура,
Польша

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА В БАЗОВОМ МИКРОЦИКЛЕ

Аннотация. В статье представлено примерное содержание базового микроцикла в тренировках толкателей ядра 15-17 лет, проверенное в практической деятельности с юными спортсменами. Предлагаемая программа для юных толкателей ядра может быть основой для построения различных структурных единиц тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и периодов подготовки.

Ключевые слова: тренировка, прыжки, метания, скоростно-силовая подготовка, силовая подготовка, микроцикл.

Primachenko P.V., Vrublevskiy E.P. The program of the training process young shot putters in the basic microcycle. F. Skarina Gomel state University, Gomel, Belarus and University of Zielona Góra, Poland

Annotation. The article presents an approximate content of the basic microcycle in the training of shot putters aged 15-17 years, tested in practical activities with young athletes. The proposed program for young shot putters can be the basis for building various structural units of the training process, taking into account individual characteristics and training periods.

Keywords: training, jumping, throwing, speed and strength training, strength training, microcycle.

Введение. В настоящее время важное значение приобретает совершенствование существующей методики тренировки юных легкоатлетов разного возраста и уровня подготовленности [1, с. 72; 5, с. 10; 6, с. 8; 11, с. 21]. Хорошо известно, что один из важнейших факторов в методике тренировки принадлежит физической подготовке, как важнейшего компонента определяющего рост спортивного мастерства юного легкоатлета. Правильное включение и рациональное развитие двигательных способностей в различных циклах тренировки применительно к избранному виду легкой атлетики фактически определяет качество всего учебно-тренировочного процесса [2, с. 10; 3, с. 19; 4, с. 68; 7, с. 34; 10, с. 24].

На данный момент назрела необходимость уметь правильно определять эффективные средства, которые должны использоваться для развития физических качеств спортсменов в различных макроциклах многолетней подготовки [3, с. 56; 8, с. 56; 9, с. 23; 11, с.56]. Было решено привести примерное содержание базового микроцикла в тренировках толкателей ядра 15-17 лет, проверенное в практической деятельности с юными спортсменами.

Результаты исследования и их обсуждение. Для более качественного анализа выполненной тренировочной работы, направленной на развитие силовых способностей спортсменов-толкателей, рассмотрим недельный микроцикл в подготовительном периоде. Для развития скоростно-силовых способностей использовалась комплексная программа средств. В основе ее лежал комбинированный метод применения различных скоростно-силовых упражнений, упражнений на выносливость, координацию, гибкость следующей последовательности их выполнения:

День 1. Направленность тренировки – силовая. Место проведения – спортивный манеж.

Программа:

1. Разминка:
2. Бег – 5мин.
3. ОРУ (обще-развивающие упражнения) – 8мин
4. СБУ (специально-беговые упражнения) – 7-8 мин.
5. Прыжки:
 - 5.1. с места на 2-х ногах: 1серия×6 прыжков
 - 5.2. с места на правой ноге 1серия×6 прыжков
 - 5.3. с места на левой ноге 1серия×6 прыжков
6. Упражнения со штангой:
 - 6.1. взятие штанги на грудь (в "стойку"):3×40/2; 2×60/1; 2×80/1; 3×90/3.
7. Прыжки через плинт – 15 раз.
8. Упражнения на гибкость и расслабление - 5 мин.
9. Приседания со штангой на плечах: 2×80/2; 2×90/2; 3×100/3.
10. Броски набивного мяча:
 - 10.1. Броски мяча, стоя лицом по направлению к метанию – 10б раз.
 - 10.2. Броски мяча, стоя спиной по направлению к метанию – 10б раз.
11. Выпрыгивания на 2-х ногах (с грифом 20 кг): 2×25 раз.
12. Подъем туловища на наклонной доске - 3×15 раз.
13. Игра с набивным мячом – 10 мин.

День 2. Направленность тренировки – развитие гибкость и общей выносливости.

Место проведения – стадион.

1. Медленный бег: 20-25 мин, с обязательным контролем ЧСС в покое и после бега.
2. ОРУ на гибкость – 10-15мин.
3. СБУ(80-100м) – 8-10мин.

День 3. Направленность тренировки – развитие скоростно-силовых способностей.

Место проведения – стадион.

1. Разминка – подвижная игра «Салки» - 10 мин.
2. ОРУ с набивными мячами - 10 мин.
3. Ускорения: 5×30м.
4. Толкание ядра:
 - 4.1. стоя лицом по направлению метания – 15 раз.
 - 4.2. стоя боком направлению метания – 15 раз.
 - 4.3. стоя спиной направлению метания – 15 раз.
5. Бег с низкого старта: 2×10м; 2×15м; 2×20м; 2×30м.

6. Прыжки в длину с разбега (с отталкиванием на правую/левую ногу) – 16 прыжков.

7. Рывок штанги: 3×50/2; 2×75/2; 2×70/3.

8. Упражнения на гибкость - 5 мин.

9. Присед со штангой на плечах: 2×80/2; 2×90/2; 2×100/1.

10. Медленный бег – 3 мин.

День 4. Направленность тренировки – развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Место проведения – спортивная площадка.

1. Игра в баскетбол: 2×10 мин.

2. Броски ядра:

2.1. Броски ядра, стоя лицом по направлению к метанию – 15 раз.

2.2. Броски ядра, стоя спиной по направлению к метанию – 15 раз.

3. Ускорения с отягощением 5 кг: 5×30 м.

4. Сгибание и разгибание рук на брусьях с отягощением: 3 серии с максимальным количеством раз.

5. Прыжки:

5.1. с места – 15 отталкиваний;

5.2. тройной с места – 10 отталкиваний;

5.3. пятикратный с места – 5 отталкиваний.

6. Подвижная игра - 5 мин.

День 5. Направленность тренировки – развитие выносливости.

1. Кроссовый бег: 25-30 мин., с обязательным контролем ЧСС в покое и после физической нагрузки.

День 6. Отдых (баня).

День 7. Направленность тренировки – развитие силовых способностей. Место проведения: можно выполнять дома.

Статические упражнения для мышц свободных верхних конечностей, туловища, свободных нижних конечностей – 60 мин.

Выводы. Предлагаемое содержание базового микроцикла может дополняться различными упражнениями, исходя из уровня подготовленности юных спортсменов. Также следует, на основании ежемесячного учета нагрузки метательной, беговой, силовой, прыжковой направленности, вносить коррективы в содержание средств тренировки, так как каждое упражнение носит строго индивидуальную направленность.

Предлагаемая программа тренировочного процесса для юных толкателей ядра может быть основой для построения различных структурных единиц тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и периодов подготовки. Всё это может явиться основой для достижения юным спортсменом намеченного уровня подготовленности, который в итоге должен выразиться в достижении высокого спортивного мастерства в перспективе.

Список использованных источников

1. Анпилогов, И.Е. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия / И.Е. Анпилогов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 4. – С. 72.
2. Башкин, В.М. Система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.М. Башкин. – СПб., 2011. – 38 с.
3. Врублевский, Е. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свирин // Легкая атлетика. – 2002. – № 6. – С. 19.

4. Врублевский, Е.П. Построение годового цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.П. Губа, В.Е. Годлевский // Научный атлетический вестник. – 2001. – № 3. – С. 67-74.
5. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. – 240 с.
6. Качаев, С.В. Особенности применения специальных упражнений в скоростно-силовой подготовке юных легкоатлетов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Качаев. - М.: ВНИИФК, 1982. – 24 с.
7. Маслаков, В.В. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. / В.В. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев – М.: Олимпия, 2009. – 170 с.
8. Мирзоев, О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, Е.П. Врублевский. – М.: РГУФК, 2006. – 100с.
9. Полищук, В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 144с.
10. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, Кожедуб М.С. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.
11. Шинкарук, О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.

УДК 796.015.52:796.015.53:796.433.2

Примаченко Прасковья Викторовна,

Студент 2 курса, факультет физической культуры,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь

Боровая Валентина Анатольевна

Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь

Зиновенко Кирилл Александрович

Аспирант
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ

Аннотация. Статья посвящена выявлению физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у метателей копья в каждой фазе метания. Проанализировав выявленные нами упражнения, мы сделали вывод, что при их помощи можно как развивать, так и совершенствовать специальную подготовку копьеметателей.

Ключевые слова: физические упражнения, метатель копья, скоростно-силовые способности, тренировочный процесс, метание копья, специальная подготовка, этап подготовки, тренер, быстрота, мышечная сила.

Primachenko P. V., Borovaya V.A., Zinovenko K.A. THE PHYSICAL EXERCISES USED TO DEVELOP SPEED STRENGTH ABILITIES OF JAVELIN THROWERS

Annotation. In this article we are have considering the basic physical exercises for the development of speed strength abilities of javelin throwers in all phases of the throwing. After analyzing these exercises, we concluded that with it help we can both develop and improve the process of special training of javelin throwers.

Keywords: Physical exercises, javelin thrower, speed strength abilities, training process, javelin throw, special training, coach, stage of preparation, speed, muscle strength.

Введение. Метание копья – скоростно-силовая дисциплина легкой атлетики, следовательно, для того чтобы начинать профессионально заниматься метанием с воспитанниками тренер-преподаватель должен начать тренировочный процесс с развития мышечной силы и быстроты спортсмена, что в совокупности представляется для нас как скоростно-силовые способности [1, с. 72; 8, с. 100; 9, с. 110]. Результат в метании копья зависит, в основном, от степени владения двигательным навыком (умения использовать биомеханические преимущества скоростно-силовых возможностей звеньев тела), а также от уровня развития скоростно-силовых качеств. Вместе с тем, исследования показывают [2, с. 38; 6, с. 70; 7, с. 23], что на результат оказывает влияние еще целый комплекс качеств, имеющих различную степень значимости.

Для того, чтобы в наибольшей степени приблизится к точной оценке необходимого уровня развития двигательных качеств, тренерами применяются различные упражнения. И чем ближе контрольное упражнение по своей структуре к соревновательному, тем в большей степени оно отражает уровень специальной технической и физической подготовленности спортсменов.

Нами была предпринята попытка выявить, наиболее подходящие и распространенные физические упражнения, для развития быстроты и силы при помощи анализа научно-методической литературы.

Результаты исследования. Метание копья начинается с разбега, но он у метателей копья не слишком большой примерно 8-9 метров, следовательно, чтобы развить такое физическое качество как быстрота, нужны упражнения, которые будут направлены на быстрое включение мышечных волокон в работу [5, с. 240]. Таким упражнением у метателей копья служит бег 30 м., а также короткие пробежки с максимальной скоростью. По нашему мнению, данное упражнение является универсальным упражнением для всех метателей: молота, диска, копья, так как в данных дисциплинах также важна высокая скорость включения мышц в работу за короткий промежуток времени.

Далее за разбегом следует фаза скрестных шагов. Она характеризуется специфическим положением тела в пространстве, в котором задействованы практически все группы мышц. Для копьеметателей в данной фазе очень важна работа стоп, таким образом, применяется следующее физическое упражнение многоскоки 25-30 м. держась на высокой стопе. Специфика заключается в отрезках выполнения данного упражнения, так как в фазе скрестных шагов следует учитывать индивидуальные особенности, какие как длина скрестного шага, а также морфологические показатели спортсмена [7, с. 223].

Финальное усилие – очень быстрая фаза в метании, от которой зависит дальность полета снаряда [3, с. 19]. Для развития силовых способностей используют следующее упражнение: прыжок в длину с места, данное физическое упражнение схоже по структуре финального усилия, в котором сначала в работу включаются мышцы стопы, далее свободных нижних конечностей, туловища и т.д.

Торможение – заключительная фаза в метании. Спортсмен старается остатки энергии погасить либо стопорящей ногой с переступанием на опорную ногу, либо просто, прыжком вперед, гасящим инерцию движения, либо с помощью падения вперед на грудь. Способ торможения метатели определяют сами [4, с. 69]. Подбора упражнений для данной фазы

практически не существует, так как многие высококвалифицированные спортсмены выполняют свои попытки с различными видами торможения, а следовательно, невозможно предугадать какое оно будет по структуре и отработать его до автоматизма на практике, то есть тренировочном процессе [6, с. 71].

Следует подчеркнуть, что выбору наиболее оптимальных режимов тренировочных нагрузок способствует правильный подбор тренировочных средств и методы овладения и совершенствования структурными элементами движения [6, с. 72].

Заключение. Метание копья – очень сложно по своей структуре и технике, поэтому следует тренировочном процессе использовать достаточно простые по своему строению упражнения, но приближенные к метанию, его продолжительности. Таким образом, в ходе анализа научно-методической литературы, нами были выявлены ряд упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей, а также их можно применять при совершенствовании техники метания у спортсменов [2, с. 38]. Следует отметить, что данные упражнения являются общими для копьеметателей, они обязательно подойдут для спортсменов на начальном этапе специализации, а также для копьеметателей высокой квалификации.

Список использованных источников

1. Анпилогов, И.Е. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия / И.Е. Анпилогов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 72.
2. Башкин, В.М. Система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. д-ра пед. наук / В.М. Башкин. – СПб., 2011. – 38 с.
3. Врублевский, Е. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свирич // Легкая атлетика. – 2002. – № 6. – С. 19.
4. Врублевский, Е.П. Построение годового цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.П. Губа, В.Е. Годлевский // Научный атлетический вестник. – 2001. – № 3. – С. 67-74.
5. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
6. Костюченко В.Ф. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (на примере метания копья) / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский, В.А. Боровая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №5(111). – С. 70-77.
7. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 144с.
8. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, М.С. Кожедуб. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.
9. Vrublevsky E., Kozhedub M. The level of specific motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik lubuski. 2018. T. 44. № 2A. pp. 105-115.

УДК 364.044.43

Тимченко Юлия Дмитриевна

Инструктор АФК

СПб ГБУСОН «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов

Кронштадтского района Санкт-Петербурга» РФ

Дацкевич Оксана Андреевна

учитель-логопед

СПб ГБУСОН «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов

Кронштадтского района Санкт-Петербурга» РФ

Ковалева Ю.А.,

к.п.н., доцент кафедры ТиМАФК

НГУ им. П.Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург РФ

ПРИМЕНЕНИЕ АЛЬТЕРНАТИВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ В РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Для занятий инструктора адаптивной физической культуры с учениками, учителем-логопедом был разработан двусторонний коммуникативный планшет «Спорт», что позволило установить взаимосвязь между работой специалистов и помогло детям с расстройствами аутистического спектра (РАС), используя методы альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК) заниматься адаптивной физической культурой (АФК).

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, расстройства аутистического спектра, альтернативная и дополнительная коммуникация, альтернативная дополнительная коммуникация, PECs.

APPLICATION OF ALTERNATIVE AND AUGMENTATIVE COMMUNICATION IN THE WORK OF THE INSTRUCTOR FOR ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Timchenko Julia Dmitrievna Instructor AFC SPb GBUSON "Center for Social Rehabilitation of the Disabled and Disabled Children of the Kronstadt District of St. Petersburg", Datskevich Oksana Andreevna speech therapist SPb GBUSON "Center for Social Rehabilitation of the Disabled and Disabled Children of the Kronstadt District of St. Petersburg" Kovaleva Yu.A., Ph.D., Associate Professor, Department of TiMAFK NSU named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg

Annotation. A two-way communication tablet “Sport” was developed for the work of instructor with student, a speech therapist. This should provide interaction between instructor and specialists in the study of the autistic spectrum, using alternative and augmentative communication methods (AAC) and engage in adaptive physical education (AFC).

Key words: Adaptive physical education, autism, alternative and augmentative communication, AAC, PECs.

Актуальность статьи продиктована необходимостью разработки новых технологий, которые позволят педагогам более эффективно выполнять задачи, связанные с социализацией детей, страдающих аутистическими расстройствами.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в настоящее время один из 160 детей в мире страдает РАС.

Россия, как страна участница, принятой резолюции ВОЗ о РАС, должна принимать меры для улучшения процесса интеграции больных детей в общество [1]. В связи с введением интегративного образования в России, значительно увеличилась потребность в разработке научно-методических рекомендаций, связанных с социализацией детей страдающих РАС средствами АФК. Остро стоит вопрос подготовки новых молодых специалистов в этой области, а также проблема накопления и систематизации эмпирических знаний, способных повысить эффективность работы и улучшить качество оказываемых образовательных услуг. Однако в настоящее время имеется недостаточное количество научной литературы и методических рекомендаций по работе с детьми, страдающими РАС. Все выше сказанное затрудняет процесс разработки и написания индивидуальных программ по занятиям АФК с детьми, страдающими аутистическими расстройствами.

В статье рассматриваются проблемы коммуникации и социализации детей с РАС на занятиях АФК. Основная трудность заключается в том, что дети с аутизмом не испытывают потребности в общении [2].

Кроме того, у детей с РАС (далее просто аутисты) могут наблюдаться различные нарушения коммуникации и коммуникативного поведения. Нарушение коммуникативной функции речи в одной трети, а по некоторым данным, даже в половине случаев проявляются как мутизм, то есть отсутствие целенаправленного использования речи для коммуникации, при котором сохраняется возможность случайного произнесения отдельных слов и даже фраз [3]. Даже когда устойчивые речевые формы развиваются, они все равно не используются для коммуникации (например, ребенок может увлеченно декламировать оди и те же стихотворения, но не обращаться за помощью к родителям, даже когда она необходима. Характерны эхоталии (немедленные или задержанные повторения услышанных слов или фраз), длительное отставание в способности правильно использовать личные местоимения: ребенок может называть себя "ты", "он", по имени, обозначать свои нужды безличными приказами ("накрыть", "дать пить" и т.д.). Он не задает вопросов сам и может не отвечать на обращения к нему, т.е. избегает речевого взаимодействия как такового. Характерно, что речевые нарушения проявляются в контексте более общих нарушений коммуникации: ребенок практически не использует также мимику и жесты. Все эти проявления обусловлены недоразвитием коммуникативной функции речи, что накладывает отпечаток на речевое общение.

Одним из средств, которое может помочь взаимодействовать с окружающими людьми детям с нарушениями в развитии навыков общения и улучшить их социальную адаптацию является использование АДК в повседневной жизни.

Для этого требуется работа в междисциплинарной команде: инструктор по АФК и специалист по АДК.

Системы АДК для детей с аутизмом обычно начинаются с коммуникативной доски и/или обмена объектами или картинками (Picture Exchange Communication System (PECS)). Замечено, что PECS хорошо усваивается большинством людей с аутизмом, предоставляет возможности коммуникации людям с отсутствием или минимумом функциональной речи и оказывает ограниченное, но положительное влияние на социальное взаимодействие и сглаживает вызывающее поведение.

Есть много методов, доступных для решения проблемы взаимодействия инструктора по АФК с учеником. Однако ни наглядный метод, ни метод использования жестов не позволяют в полном объеме установить даже односторонний контакт с возможностью коррекции движений [4]. Использование карточек PECS позволяет не только выполнять физические упражнения, но и устанавливать обратную связь, что позволяет сразу корректировать ошибки при выполнении упражнений. Благодаря этому, мы решаем несколько задач одновременно:

- ребенок приобретает новые для него навыки общения;
- образуются новые социальные связи с учителем, которого, до этапа использования карточек PECS, ребенок мог игнорировать;
- применение карточек позволяют создавать визуальные образы развивая не только коммуникативные навыки, но и другие когнитивные функции;
- становится возможным определить уровень сложности выполняемого упражнения по мнению занимающегося благодаря обратной связи.

Для подтверждения эффективности предложенной методики был выполнен статистический анализ с использованием данных тестирования по средствам анкет АТЕС и Вайнленд, которые показали изменения по интересующим блокам: «Социализация», «Коммуникация» и «Физическое развитие».

Специфичность занятий по АФК с детьми с РАС обусловлены их физическим

состоянием на начальном этапе. Согласно принципу рациональности, необходимо учитывать особенности физического развития, которые сопровождают данную нозологию. Так, для полноценного развития кондиционных качеств, необходимо обучить ребенка дыхательной гимнастике (ДГ), осознанному вдоху, выдоху и задержке дыхания. ДГ должна быть важным элементом занятия по АФК для освоения двигательных навыков по безошибочному подходу.

Занятия с детьми проводились индивидуально по 3-4 раза в неделю на протяжении трех месяцев. Благодаря систематичности занятий, повторению комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, изучению максимально рациональной техники выполнения упражнений, удалось добиться положительной динамики со стороны скоростно-силовых качеств.

Координационные качества у детей с РАС развивались скачкообразно, особенно это заметно при выполнении сложных координационных движений, что согласуется с исследованиями авторов [5].

Учителем-логопедом и специалистом по АДК, был разработан двусторонний коммуникативный планшет «Спорт» для совместной работы инструктора по адаптивной физкультуре и ученика [6]. С одной стороны планшета расположена коммуникативная таблица с наиболее часто употребляемыми на занятии пиктограммами: «ДА», «НЕТ/НЕ», «ХОЧУ», «ДАЙ», «ЭТО/ЭТОТ», «ШИРЕ», «БЫСТРЕЕ», «НИЖЕ» и др. и местоимениями. Дополнительно внизу есть поле для карточек с основными действиями, выполняемыми на занятии: «ПОДЪЕМ НА НОСОЧКИ», «ВДОХ-ВЫДОХ» и др. С другой стороны планшета расположено визуальное подкрепление «СНАЧАЛА-ПОТОМ» или «ДЕЛАЮ-СДЕЛАНО». Использование планшета помогает правильно построить обратную связь с учеником, что важно при планировании, коррекции и контроле занятия по АФК. Использование планшета позволяет ученику отвечать на вопросы инструктора, следовательно, возможно более точное дозирование физических упражнений. Это позволяет организовать последовательность работы на занятии и дополнить его поощрениями при отработке наиболее сложных для занимающегося элементов, карточки подбираются индивидуально под конкретные запросы ученика и могут быть легко заменены.

Совместные занятия показали, что данный коммуникативный планшет способен облегчить социальное взаимодействие в конкретной ситуации. Он компактен, его легко можно брать с собой на занятия.

Использование двустороннего коммуникативного планшета на совместных занятиях по системе: «инструктор АФК – ученик – учитель-логопед» позволило установить взаимосвязь между работой специалистов и помогло детям с РАС, используя методы АДК заниматься адаптивной физической культурой.

Список использованных источников

1. Резолюция ВОЗ от 24.05.2014. WHA67.8 «Комплексные и согласованные усилия по ведению расстройств аутистического спектра»
2. Емельянова, Е.В. Педагогические аспекты организации и осуществления коррекционной работы, направленной на социально-коммуникативное развитие детей с расстройствами аутистического спектра // European science. 2019. №5 (47).
3. Янушко, Е.А. Игры с аутичным ребенком. Установление контакта, способы взаимодействия, развития речи, психотерапия. – М., 2007.
4. Козлова, К.М. Обзор способов альтернативной коммуникации, применяемых в отечественной практике специального образования // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №58-4.
5. Сабанина, В.Н., Булдакова, Н.В., Анфилатова, О.В., Микрюкова, М.Г. Караваева, Т.Л. Вавилов, А.Л. Элементы гимнастики как средство физического воспитания детей 7-8 лет с расстройством аутистического спектра // Человек. Спорт. Медицина. 2018. №3.

б. Дацкевич, О.А. Использование визуально-графических средств альтернативной и дополнительной коммуникации для формирования социально-бытовых навыков у детей и взрослых с аутизмом // Сборник научно-методических трудов с международным участием. СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 234с.

УДК 796.015+012

Шаров Александр Васильевич,
доцент, кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта,
Ярошевич Виктор Григорьевич
профессор, кандидат педагогических наук,
профессор кафедры легкой атлетики, плавания и лыжного спорта,
Брестский государственный университета имени А.С. Пушкина
Брест, РБ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА КАК ФАКТОРЫ НАПРАВЛЕННОСТИ СПЕЦИФИЧНОСТИ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. Сделан анализ технических компонентов спринтерского бега. Выявлены определяющие компоненты технических усовершенствований, определяющих результат в данной дисциплине. Тренировочные усовершенствования должны идти в направлении, как улучшения кинематических характеристик техники, так и уменьшения времени опоры.

Ключевые слова: Спринт, техника бега, кинематические и динамические характеристики.

Sharau, A.V., Technical determinants of sprinter running as factors directions of specificity of training, «Brest State University named A.S. Pyshkin», Brest, Belarus.

Annotation. The analysis of the technical components of the sprint run is made. The determining components of technical improvements that determine the result in this discipline are identified. Training improvements should go in the direction of both improving the kinematic characteristics of equipment and reducing support time.

Keywords: Sprint, running technique, kinematic and dynamic characteristics.

Актуальность. Результат в спринтерском беге определяется многими биомеханическими факторами. Согласно многочисленным исследованиям [1-4], начиная с 20-х годов прошлого века, наиболее важными факторами являются: время начала реакции, техника, электромиографическая активность (ЭМГ) мышц, мощности усилия, нейронные факторы, строение мышц; и некоторые внешние факторы (например, поверхность бега, обувь и погодные условия). Эффективность скорости в спринтерском беге зависит от оптимального взаимодействия четырех фаз: фазы старта, фазы стартового ускорения, фазы максимальной (постоянной) скорости и фазы замедления [3]. Максимальная скорость, определяемая произведением длины шага на частоту шагов, без сомнения, является одним из наиболее важных факторов объяснения скорости бега. Длина и частота шагов взаимосвязаны и зависят от морфологических характеристик, продолжительности фазы контакта и мощности усилия в фазах торможения и продвижения. ЭМГ-активность мышц ног, помимо выработки силы, также имеет важное значение для экономичности в спринте. Установлено общее правило, согласно которому ЭМГ-активация нижних конечностей увеличивается со скоростью бега. Это особенно верно для активации ЭМГ как до, так и во время фазы торможения на опоре [1, 5]. Учитывая важность контактной фазы во время спринтерского бега необходимо уточнить и возможные направления тренировки для обеспечения данного свойства в спринте.

Целью данного исследования было установить те кинематические и кинетические характеристики спринтерского шага, которые обеспечивают максимальную скорость у высококвалифицированных спринтеров.

Методика. Ретроспективный анализ литературных данных.

Результаты и их обсуждение. Ряд исследований [1,3] указывают на существенную связь между выполнением контактной фазы и максимальной скоростью спринтерского бега. Основной постулат – чем выше скорость спринтера, тем короче контактная фаза. Продолжительность фазы контакта, конечно, должна быть оптимальной, поскольку спринтеру необходимо развить максимально возможную горизонтальную силу в фазе продвижения – именно эта сила проталкивает спринтер вперед. Оптимальное выполнение контактной фазы бегового шага обуславливает большую разницу между силовыми импульсами в тормозной и фазе продвижения. Импульс торможения должен быть наименьшим, а импульс продвижения – максимально возможным. Например, элитные спринтеры, которые развивают максимальную скорость от 10,20 до 11,60 м/с, имеют фазу контакта от 85 до 95 мс [6]. Так, Усейн Болт имел время контакта на уровне 0,86 с а время полета составляло 0,145 с [7]. Соотношение между длительностью фазы торможения и движущей фазой составляло у элитных спринтеров имеет пропорцию 40/60% [6], что с точки зрения экономичности [1,2] является очень хорошим показателем рациональной техники на максимальной скорости бега. Так, У. Болт имел соотношение 37.3/62.7% [7]. Однако время опоры и продолжительности полета не являются достаточным критерием эффективности бега на короткие дистанции. Важным является соотношение между продолжительностью фазы торможения и продолжительностью фазы движения. У Болта фаза торможения длится всего 0,030 секунды, тогда как фаза продвижения – 0,056 секунды.

Горизонтальная сила и время торможения, определяющие импульс торможения, должны быть как можно меньше, чтобы в первой части фазы контакта было как можно меньше падения горизонтальной скорости ОЦМТ. Например, [6] средняя горизонтальная скорость уменьшилась на 1,4% в фазе торможения, показывая очень экономичное выполнение бега на короткие дистанции. Исследования спринтеров [3] показали снижение скорости в фазе торможения от 3,1 до 4,8%.

Отмечается некоторая общая тенденция, что приложенные силы как в горизонтальном, так и в вертикальном направлении возрастают со скоростью бега [1]. Скорость движения маховой ноги является важным параметром в экономичности в спринте [4]. Важно обеспечить высокую горизонтальную скорость стопы маховой ноги в фазе контакта для эффективного бега на короткие дистанции, а также максимально возможную скорость «захвата» стопы в фазе амортизации. Маховая нога (голень-стопа) является единственным сегментом в фазе торможения, который создает движущую силу в прямом направлении. Например, у женщин средняя горизонтальная скорость стопы в фазе торможения в исследовании М. Сöh et al. [6] составляла $14,10 \pm 0,38$ м/с и увеличивалась в фазе продвижения в среднем на 4,47 м/с. А самый быстрый спринтер показал и максимально отмеченную горизонтальную скорость (14,54 м/с) маховой ноги в фазе торможения, а что характерно для фазы продвижения у женщин-спринтеров горизонтальная скорость стопы в 2,11 раза больше горизонтальной скорости ОЦМТ [6].

Более детальный современный анализ мощности работы [7], определили, что у У. Болта показано значение 3600N максимальной вертикальной силы (масса тела = 95 кг, $t_c = 0,091$ мс, $t_f = 0,132$ мс), 3250N у Тайсона Гея (масса тела = 73 кг, $t_c = 0,070$ мс $t_f = 0,132$ мс) и 3590N в анализе Асафы Пауэлла (масса тела = 88 кг, $t_c = 0,080$ мс, $t_f = 0,131$ мс). У. Болт развивает чрезвычайно высокую вертикальную силу реакции грунта в очень короткой фазе контакта ($t_c = 0,086$ мс). Аппроксимация силы реакции грунта с 41 шагом при беге на 100 м показывает, что сумма максимальных сил равную 162,2 кН. Сумма всех времен контакта с землей при беге на 100 м составляет 3,53 секунды, а сумма всех времен полета - 5,96 секунды (t

$100 \text{ (с)} = t_c 3,53 \text{ с} + t_f 5,96 \text{ с} = 9,49 \text{ с}$). У. Болт может пробежать 100 м за 40,92 шага, Т. Гэй за 45,94 шага и А. Пауэлл за 44,45 шага [9]. Основное преимущество Усэйна Болта заключается: в меньшем количестве шагов, несколько меньшей частоте, более высокой силе реакции на земле и более высокой средней метаболической энергии. В своем исследовании Venenke и Taylor [10] обнаружили, что во время бега на 100 м на 12-м чемпионате мира по легкой атлетике в Берлине в 2009 году средняя метаболическая энергия, которую потратили финалисты, составила $72,5 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$, а у У. Болта достигала $76,7 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$. Однако время опоры и продолжительности полета не являются достаточным критерием эффективности бега на короткие дистанции. Важным является соотношение между продолжительностью фазы торможения и продолжительностью фазы движения. У Болта Фаза торможения длится всего 0,030 секунды, тогда как фаза продвижения – 0,056 секунд.

Таким образом, одна из ключевых проблем биомеханики бега на короткие дистанции заключается в том, как обеспечить наиболее экономичную фазу поддержания продвижения вперед, чтобы потеря горизонтальной скорости ОЦМТ была по возможности наименьшей. Это возможно при высокой скорости обратного захвата стопы под ОЦМТ тела [8]. Средняя скорость захвата непосредственно перед контактом в фазе передней опоры составляет $5,45 \pm 0,65 \text{ м/с}$ для девушек-спринтеров, что обеспечиваемая скоростью обратного колебания, генерируемой в основном мышцами ягодичной области тазобедренного сустава, что требует и соответствующей их проработки.

Можно говорить, что совершенствование биодинамических и кинематических параметров для оптимизации внутрициклового структуры бегового шага с формированием рациональной структуры взаимодействия стопы с опорой у спортсменов различного уровня является по-прежнему ведущими компонентами которые обеспечивают технические усовершенствования [11]. Так, Е.А. Анисимова [12] предложила на этой основе средства и методические особенности обеспечения оптимизации таких характеристик, как: оптимальная согласованность движения верхних и нижних конечностей, повышения прямолинейности бега, уменьшения амплитуды колебаний тела, его отдельных частей и звеньев.

Исследования, проведенные Slawinski, J. et al. [13] подчеркивают, что способность сохранять горизонтальную силу на опоре с очень высокой скоростью важнее, чем способность производить большое количество силы при более низких скоростях во время первых метров стартового разгона. Можно полагать, что большие затраты на производство метаболической энергии на первой половине дистанции не могут компенсировать поддержание максимальной скорости бега на второй половине дистанции. Так, по данным исследования [Mendez-Villanueva, A.](#) [14], где было проанализировано 15 забегов на максимум, что позволило сделать вывод, что неспособность производить максимальную выходную мощность во время повторных спринтов, в основном опосредована сигналами внутримышечных признаков утомления, вероятно, связанными с контролем метаболизма фосфоркреатина.

Ранее [15] было отмечено, что баллистический силовая тренировка с направлением на спортивно-специфические движения увеличивали скорость нарастания ЭМГ во время прыжков, которые, в сочетании с небольшими изменениями техники, специфичными для данного тренировочного стимула, привело к улучшению скоростно-силовой функции. В результате субъекты были в состоянии достигнуть большей силы и более оптимально своевременном применении силы, что приводит как к большему нарастанию ускорения, так и повышению максимальной скорости движения в более короткие сроки применения тренировочных программ на силу.

Выводы. На основе анализа динамики скорости в спринтерском беге позволило сформировать общую структуру средств подготовки спринтера. Главные условия основывались на особенностях техники бега лучших спринтеров и характере энергетического обеспечения [16].

Выполнение контактной фазы является ключевым моментом для объяснения максимальной скорости бега в спринте. Само выполнение контактной фазы является ключевым генератором, который соединен с максимальной скоростью спринта. Фаза контакта должна быть, как можно более короткой и реализована таким образом, что должно происходить наименьшее возможное уменьшение горизонтальной скорости СГ в фазе торможения. Экономическое исполнение фазы торможения зависит главным образом от скорости «захвата» опоры бедром и стопой как раз перед приземлением. В свете этого, тренировка и обучение должно быть ориентировано на разработку быстрой и реактивной мощности и практиковать технику движения с опорной ноги в фазе амортизации. Высокая скорость захвата маховой ногой создает, как следствие, более высокую скорость в каждом шаге, что и непосредственно влияет на результат в спринтерском беге. Функция мышц голени здесь особенно важно. Их электрическая активация начинается еще до постановки ноги на опору. Необходимая жесткость мышц, которые должны противостоять силе от поверхности в фазе передней опоры обеспечивается только за счет данных свойств. По результатам ЭМГ, двуглавая мышца бедра является очень важной в биомеханике спринте. Ее активность в контактной фазе длится самый продолжительный период из всех контролируемых мышц. Ее основная роль в фазе передней опоры состоит в том, чтобы обеспечить поддержание максимально возможной скорости ноги в спринтерском шаге.

В свете этого тренировка должна быть ориентирована на развитие быстрой и реактивной силы и отработку техники движения в сочетании маха ногой в фазе передней опоры.

Список использованных источников

1. Mero, A. Electromyography activity in sprinting at speeds ranging from sub-maximal to supra-maximal. / A. Mero, P.V. Komi // *Medicine and Science in Sports Exercise*. – 1987. – V.19(3). – P. 266–274.
2. Graubner, R. Biomechanical Analysis of the Sprint and Hurdles Events at the 2009 IAAF World Championship in Athletics / R. Graubner, E. Nixdorf // *New Studies in Athletics*. – 2011. – №1. – P. 19–53.
3. Mero, A. Biomechanics of Sprint Running. / A. Mero, P.V. Komi, R.J. Gregor // *Sport Medicine*. – 1992. – V.13(6). – P. 376–392.
4. Tidow, G. Zur Optimierung des Sprintlaufs bewegungs. Analytische Aspekte / G. Tidow, K. Wiemann // *Leistungssport*. – 1990. – №5. – S. 14–19.
5. Simonsen, E. Activity of mono - and biarticular leg muscles during sprint running. / E. Simonsen, L. Thomsen, K. Klausen // *European Journal of Applied Physiology*. – 1985. – V.54. – P. 524–532.
6. Čoh, M. Kinematic, kinetic and electromyographic characteristics of the sprinting stride of top female sprinters / M. Čoh, A. Dolenc, B. Jost // <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/4218>. Дата доступа: 12.02.2020.
7. Čoh, M. Usain Bold - biomechanical model of sprint technique / M. Čoh // *Physical Education and Sport*. – 2019. – V.17. – №1. – P. 1–13.
8. Lehmann, F. Innovationen für den Sprint und Sprung: "ziehende" Gestaltung der Stützphasen – Teil 1. / F. Lehmann, G. Voss // *Leistungssport*. – 1997. – №6. – S. 20–25.
9. International Association of Athletics Federations-IAAF (2011). Scientific Research Project 2011, (DLV) World Championship in Athletic, Berlin, Germany. Retrieved June, 10, 2018 at the World Wide Web: w.w.w.iaaf.org
10. Taylor, M. J. D. Spring mass characteristics of the fastest men on Earth. / Taylor, M. J. D., Beneke, R. // *International Journal of Sports Medicine*. – 2012. – V.33(8). – P.667–670.
11. Аванесов, В. У. Взаимосвязь биоэнергетических систем с двигательными способностями спринтеров в беге на 100 метров / В.У. Аванесов // *Известия Тульского государственного университета*. – 2013. – №5. – С. 102–110.

12. Анисимова, Е. А. Технологическое обеспечение процесса спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции / Е. А. Анисимова // Педагогико–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – №1. – С. 72–78.
13. Slawinski, J. How 100-m event analyses improve our understanding of world-class men's and women's sprint performance / J. Slawinski, N. Termoz, G. Rabita, G. Guilhem, et al. // Scand. J. Med. Sci. Sports. – 2017. – V.27. – P. 45–54. doi: 10.1111/sms.12627
14. Mendez-Villanueva, A. The recovery of repeated-sprint exercise is associated with PCr resynthesis, while muscle pH and EMG amplitude remain depressed. / Mendez-Villanueva A., Edge J., Suriano R., Hamer P., Bishop D. // PLoS One. – 2012. – V.7(12). e51977. doi: 10.1371/journal.pone.0051977.
15. Mero, A. EMG, Force, and Power Analysis of Sprint-Specific Strength Exercises. / A. Mero, P.V. Komi // Journal of Applied Biomechanics – 1994. – V.1(1). – P.1–13.
16. Озолин, Э.С. Оптимизация средств специальной подготовки на основе анализа динамики скорости в спринтерском беге / Э. С.Озолин, <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-sredstv-spetsialnoy-podgotovki-na-osnove-analiza-dinamiki-skorosti-v-sprinterskom-bege> Дата доступа: 06.05.2020.

УДК 796.894

Щёкин Денис Витальевич,

старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

Глобенко Римма Рифкатьевна

старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
Севастополь, РФ

ПРИМЕНЕНИЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК ОДНОГО ИЗ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ

Аннотация. В статье рассматривается методика совершенствования техники спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге. Тема особенно актуальна для сохранения и улучшения спортивных результатов.

В статье приведены результаты применения экспериментальной методики совершенствования технической подготовки пауэрлифтеров на этапе совершенствования спортивного мастерства. Нами была предпринята попытка использования в подготовке спортсменов идеомоторной тренировки, основной целью которой было совершенствование владения пауэрлифтерами собственным телом, улучшение техники соревновательных упражнений и прирост силовых показателей.

Ключевые слова: техника, подготовленность, силовые способности, идеомоторная тренировка, нагрузка, интенсивность.

Shchekin D. V., Globenko R.R. THE APPLICATION OF IDEOMOTOR TRAINING AS ONE OF THE PREPARATION MEANS FOR IMPROVING THE POWELIFTER TECHNIQUE. **Sevastopol Institute of Economics and Humanities (branch)CFU V.I. Vernadsky,Sevastopol, RF.**

Annotation. The article discusses the technique of improving the technique of athletes specializing in powerlifting. The topic is especially relevant for maintaining and improving athletic performance.

The article presents the results of the application of the experimental methodology for improving the technical training of powerlifters at the stage of improving sportsmanship. We made an attempt to use ideomotor training in the preparation of athletes, the main goal of which was to improve the powerlifters' own body mastery, to improve the technique of competitive exercises and to increase power indicators.

Key words: technique, readiness, strength abilities, ideomotor training, load, intensity.

Использование в силовой подготовке пауэрлифтеров систем упражнений, традиционно применяемых в тяжелой атлетике и рассчитанных на работу со стандартными отягощениями постоянного веса (штанга, гири, блочные тренажеры и пр.) приводит к быстрой стабилизации и лимитизации результатов из-за остановки развития двигательного навыка. Важной особенностью построения тренировочного процесса в пауэрлифтинге является учет особенностей соревновательного календаря, который, обычно, чрезвычайно насыщен и включает как соревнования по классическому варианту (троеборье), так соревнования в отдельных видах упражнений [4, 5].

Из вышесказанного вытекает, что необходимо систематически модернизировать тренировочный процесс, внедрять новые средства и комбинации методов в целях преодоления возникающих стабилизации результатов.

Идеомоторная тренировка состоит в сознательном, планомерно повторяемом активном представлении и ощущении осваиваемого навыка. Современная теория идеомоторной тренировки предполагает возможность применения этого метода на всех этапах подготовки спортсмена. Механизм влияния идеомоторной тренировки на организм заключается в неосознанной и неявной иннервации мышц (за счет использования мышечного потенциала). Импульсное строение мышечной иннервации соотносится с выстраиваемым в воображении движением.

Чем живее представление (воображаемый образ) двигательного акта, тем больше уровней вовлекается во внутреннюю реализацию, тем выше эффективность идеомоторной тренировки [1].

Совмещение физической и идеомоторной тренировки для развития силовых способностей в тяжелоатлетических видах спорта представляется весьма перспективным инновационным направлением современной спортивной тренировки.

Для изучения этого фактора, нами была предпринята попытка применения в идеомоторных тренировках создание собственных представлений в виде образных картинок в процессе выполнения технических действий и посмотреть влияние этих тренировок на прирост силовых способностей. Основная цель применения идеомоторной тренировки заключалась в том, чтобы спортсмены лучше ощущали напряжение мышц своего тела, а также принимали рациональные положения тела во время выполнения технического действия, что будет способствовать приросту силовых показателей и как следствие повышению результатов выступления на соревнованиях.

Мы провели исследование, в котором приняли участие 20 спортсменов-пауэрлифтеров 17-19 лет, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. Спортсменам экспериментальной группы было предложено использовать в процессе совершенствования техники пауэрлифтинга идеомоторную тренировку. В ходе выполнения, как подводящих, так и соревновательный упражнений создавались определенные представления, которые смогут повысить контроль собственного тела при выполнении упражнений.

При выполнении техники «Приседания со штангой» мы предлагали создать представления для сохранения положения тела, что грудь выгибается как «лук» и кто-то натягивает тетиву лука со стороны спины. Создание представлений позволит сохранять мышцы спины в напряжении и во время приседания со штангой, что сохранит технику выполнения двигательного действия. Выполняя технику «Жим штанги лежа», создается представление, что как будто трос прикреплен к груди и тянет вверх. Это представление позволит держать

положение «мост», что в свою очередь поможет держать мышцы спины и ног в напряжении и соблюсти технику выполнения технического действия. Во время непосредственно жима штанги, создаются представления, что широчайшие мышцы спины принимают «форму пружин», которые сжимаются при опускании штанги, а разжимаются и толкают вверх во время жима. В технике «Становая тяга» мы предлагали представить, что, приняв исходное положение перед штангой, взяв удобный хват и держась за штангу «повиснуть над пропастью, отклонившись назад». Это позволит сформировать технически правильное положение тела и напряжение мышц спины и ног, перед началом выполнения технического действия. По мере выполнения «Становой тяги» сохранять это представление «падения назад».

Мы предлагали некоторые виды идеомоторных представлений, но занимающиеся опираясь на предложенные представления, могли создать свои собственные, исходя из своего образа мышления. Также мы предлагали сохранять созданные образные представления и при выполнении подводящих упражнений, а также во время выполнения схожих упражнений по техническим двигательным действиям.

Для оценки эффективности применения идеомоторной тренировки на протяжении 6-ти месяцев, нами были смоделированы соревнования в тренировочном процессе. Нами были получены следующие результаты, которые отражены на рисунке 1.

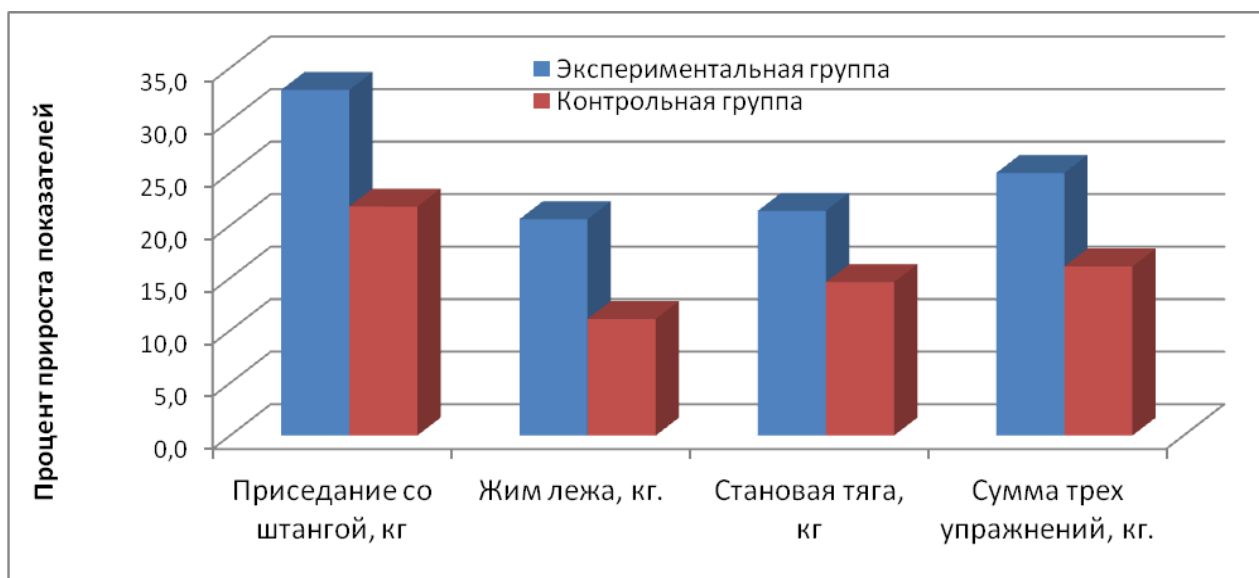


Рисунок 1 – Сравнительная оценка прироста силовых показателей экспериментальной и контрольной групп, n=10 (%)

В результате проведения эксперимента мы получили следующие результаты:

1. Экспериментальная группа, применяя идеомоторную тренировку, показала прирост результатов в «Приседании со штангой» на 32,9%, по сравнению с началом исследования. Контрольная группа, занимаясь согласно программе подготовки, не применяя идеомоторную тренировку, показала прирост результатов на 21,8%.

2. В результате применения идеомоторной тренировки, а также специальных и подводящих упражнений в развитии силовых способностей атлеты экспериментальной группы, в «Жиме штанги лежа» повысили свой результат в среднем на 20,6%, по сравнению с началом исследования. Контрольная группа, показала прирост результатов на 11,1%.

3. Выполняя техническое действие «Приседание со штангой», атлеты экспериментальной группы повысили показатели силовой подготовленности на 21,4% по

сравнению с началом исследования, атлеты контрольной группы повысили свои показатели на 14,6%.

Подводя итог нашего исследования можно сказать, что применяя идеомоторную тренировку, как один из факторов силовой подготовки, атлеты экспериментальной группы по сумме трех упражнений повысили результаты силовых способностей относительно спортсменов контрольной группы.

Список использованных источников

1. Лобзин, В.С. Аутогенная тренировка [Текст] / В.С. Лобзин, М.М. Решетников. – М., 2010. – 152, с.27.
2. Тришин, Е.С. К вопросу об оценке мощности тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге [Текст] / Е.С. Тришин // Вестник спортивной науки. – 2011. – №2. – С. 25-27.
3. Холопов, В.А. Построение тренировочных нагрузок в микро- и мезоциклах на базовом этапе годичного цикла подготовки пауэрлифтеров высших разрядов[Текст]/ В.А. Холопов // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 4. – С. 62-64.
4. Хуббиев, Ш.З. Интеграция отдельных компонентов тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки спортсменов 12-18 лет в силовом троеборье [Текст]/ Ш.З. Хуббиев // Ученые записки им. В.П. Лесгафта. – 2009. - №11. – С.23-28.
5. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг [Текст]: учебное пособие. / Б.И. Шейко. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 504 с.

УДК 796.42 (075.8)

Яковлев Анатолий Николаевич,
доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта,
УО «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Беларусь

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ С УЧЕТОМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ

Аннотация. Сделан анализ тренировочного процесса в лёгкой атлетике, где предъявляются высокие требования к точности и скорости реагирования, на условия той или иной созданной ситуации или действия других спортсменов. Одним из самых важных качеств легкоатлетов, является способность быстро выполнять циклические и ациклические движения, взрывные ускорения в них.. Эта способность позволяет не только увеличивать темп движений, но и выполнять каждое движение более эффективно с меньшей затратой сил и энергии. Следует уточнить влияние развития скоростно-силовых способностей на быстроту реакции спортсменов 9-10 лет, так как эти проблемы подготовки занимают одно из центральных мест в теории и практике лёгкой атлетики.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, подготовительный период, легкая атлетика, сенсомоторные реакции.

Yakovlev A.N. Methodological features of development of speed-strength abilities of young athletes in the preparatory period, taking into account parameters sensory-motor reactions

Annotation. The analysis of the training process in athletics is made, where high demands are placed on the accuracy and speed of response to the conditions of a particular created situation or the actions of other athletes. One of the most important qualities of athletes is the ability to quickly perform cyclic and acyclic movements, explosive accelerations in them. This ability allows

not only to increase the pace of movements, but also to perform each movement more efficiently with less expenditure of strength and energy. It is necessary to clarify the influence of the development of speed-power abilities on the reaction speed of athletes 9-10 years old, since these training problems occupy one of the central places in the theory and practice of athletics.

Keywords: speed-strength abilities, preparatory period, athletics, sensorimotor reactions.

Введение. Одним из самых важных качеств легкоатлетов, является способность быстро выполнять циклические и ациклические движения, взрывные ускорения в них [3, с.72; 5, с.45; 6, с.180]. Эта способность позволяет не только увеличивать темп движений, но и выполнять каждое движение более эффективно с меньшей затратой сил и энергии [1, с.72; 4, с.35]. Эффективность методики развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов 9-10 лет в подготовительном периоде по данным литературы [1, с.72; 3, с.76] зависит от двух факторов: величины ускорения (скорость разбега) и максимальная скорости (механизмов увеличение скоростных сократительных свойств мышц и координации работы мышц) [3, с.90; 6, с.39]. Скоростные свойства мышц в значительной мере зависят от соматотипа [2, с.99; 7, с.275-278; 8, с.203-209].

Организация исследования и методы. Исследование проводилось в несколько этапов с января 2019 года по май 2020 на базе «ДЮСШОР города Пинск. В обследовании было задействовано 30 легкоатлетов 9-10 лет группы начальной подготовки 2 года обучения. Методы: анализ литературы; обобщение тренерского опыта; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики.

Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от степени подготовленности занимающихся, индивидуальных особенностей спортсмена и поставленной на данный период задачи. Ряд упражнений, направленных на развитие быстроты реакции частоты движений приведен в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции

Мальчики 9-10 лет (ЭГ)	Мальчики 9-10 лет (КГ)
Старты из разных исходных положений	Ловля мяча в различных исходных положениях по звуковому сигналу
Однократные прыжки в длину с места, с подхода, с разбега. По звуковому и световому сигналу	
Передвижение в различных стойках вперёд-назад, вправо-влево, вверх-вниз	

Таблица 2

Упражнения для развития частоты движений

Мальчики 9-10 лет (экспериментальная группа)	Мальчики 9-10 лет (контрольная группа)
Бег со старта с помощью резинового амортизатора на 10 – 15 метров	Бег на месте - Семенящий бег
Бег вниз по лестнице с максимальной частотой и скоростью	
Спрыгивание с подставки высотой 30 – 60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперёд	
Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью	

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках исследования был проведен констатирующий эксперимент по изучению сенсомоторных реакций у юных легкоатлетов на

начальном этапе обучения. В исследовании было задействовано 30 мальчиков 9 – 10 лет, группа 2 года обучения по лёгкой атлетике. Изучение сенсомоторных реакций легкоатлетов, проводилось с использованием компьютерного комплекса для психофизиологических исследований «Психомат», с использованием следующих методик: «Простая сенсомоторная реакция», «Сложная сенсомоторная реакция». Анализ реагирования в обеих методиках проводился по показателям «среднего латентного времени» (мс) и «среднего моторного времени» (мс). Для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей была использована методика Ю.Н. Вавилова:

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания). При оценке результатов теста сгибание и разгибание рук в упоре лёжа можно сказать, что у КГ мальчиков сила грудных мышц, дельтовидных мышц, трицепса и бицепса, а также прямой мышцы живота выше, чем у ЭГ мальчиков ($P < 0,001$). При оценке уровня развития силы мышц, задействованных в этом тесте, выявили, что в контрольной группе у 3 мальчиков уровень развития силовых способностей выше среднего, у 9 - средний уровень развития данных мышц и у 3 мальчиков – ниже среднего. А в ЭГ у 2 мальчиков средний уровень развития силовых способностей и у 13 мальчиков уровень развития силовых способностей ниже среднего.

Тест 2. Прыжок в длину с места. При оценке результатов теста прыжка в длину с места видно, что скоростно-силовые способности у мальчиков в КГ выше, чем в ЭГ ($P < 0,001$). В КГ у 4 мальчиков уровень развития скоростно-силовых способностей выше среднего и у 11 - средний уровень развития скоростно-силовых способностей. У всех мальчиков ЭГ средний уровень развития скоростно-силовых способностей.

Тест 3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. При оценке результатов теста поднимание туловища из положения лёжа на спине видно, что в КГ сила мышц брюшного пресса у мальчиков выше, чем в ЭГ ($P < 0,001$). В КГ у 3 мальчиков высокий уровень развития мышц брюшного пресса, у 5 мальчиков – выше среднего, у 7 мальчиков средний уровень развития мышц брюшного пресса. В ЭГ у 12 мальчиков средний уровень развития мышц брюшного пресса, у 3 мальчиков - низкий уровень развития силы мышц брюшного пресса.

Тест 4. Бег на 30 м. При оценке результатов теста бега на 30 м видно, что у мальчиков в КГ время преодоления дистанции меньше, чем у мальчиков в ЭГ ($P < 0,001$). Следовательно, в КГ у мальчиков лучше развиты скоростные способности.

В КГ у 5 мальчиков уровень развития скоростных способностей выше среднего у 10 мальчиков - средний уровень развития скоростных способностей. В ЭГ 14 мальчиков имеют средний уровень развития скоростных способностей и 1 - уровень развития скоростных способностей ниже среднего. Уровень развития физических кондиций, а именно скоростно-силовых способностей оценивался по таблице 3.

Таблица 3

Оценка уровня развития физических кондиций

Значение ОУФК	Оценка
От 0,61 и выше	Супер
От 0,21 до 0,60	Отлично
От 0,20 до – 0,20	Хорошо
От – 0,21 до – 0,60	Удовлетворительно
От – 0,61 до – 1, 00	Неудовлетворительно
От – 1,01 и ниже	Опасная зона

При оценке общего уровня физических кондиций выявили, что в КГ у 5 мальчиков уровень развития скоростно-силовых способностей выше среднего и у 10 мальчиков средний уровень развития скоростно-силовых способностей.

В ЭГ у 12 мальчиков средний уровень развития скоростно-силовых способностей, у 3 мальчиков уровень развития скоростно-силовых способностей ниже среднего. Для изучения сенсомоторных реакций использовали компьютерный комплекс для психофизиологических исследований «Психомат».

Изучали «простую сенсомоторная реакция» и «сложную сенсомоторную реакцию». Быстрота, как необходимая характеристика темпа движений, важна в упражнениях циклического характера. Она представляет собой способность быстро чередовать «включения» и «выключения» необходимых мышечных групп, т. е. сокращение и расслабление их. Эта способность позволяет не только увеличивать темп движений, но и выполнять каждое движение более эффективно с меньшей затратой сил и энергии.

На рисунке 1 представлены результаты тестирования простой сенсомоторной реакции у лёгкоатлетов 9 – 10 лет.

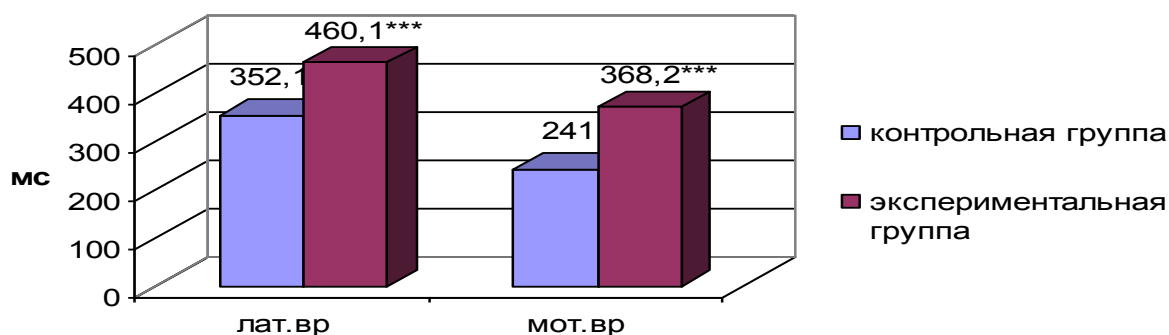


Рисунок. 1. Показатели простой сенсомоторной реакции у лёгкоатлетов 9 – 10 лет

Примечание: Звёздочкой справа (***) обозначена достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами по показателям

Видно, что у мальчиков КГ среднее латентное время реакции составляет 352,1 мс, что значимо короче, чем у мальчиков в ЭГ – 460,1 мс. Среднее моторное время реакции у мальчиков в КГ достоверно короче, чем у мальчиков в ЭГ ($P < 0,001$). Было выявлено, что все временные показатели простой сенсомоторной реакции (среднее латентное время и среднее моторное время) у мальчиков в КГ достоверно короче, чем у мальчиков в ЭГ. Можно сделать вывод, что в КГ мальчики обладают более быстрой реакцией на подаваемый стимул, более быстрой его обработкой и быстрой работой эффекторов и мышечных волокон.

На рис.2 представлены результаты тестирования сложной сенсомоторной реакции у лёгкоатлетов 9 – 10 лет.

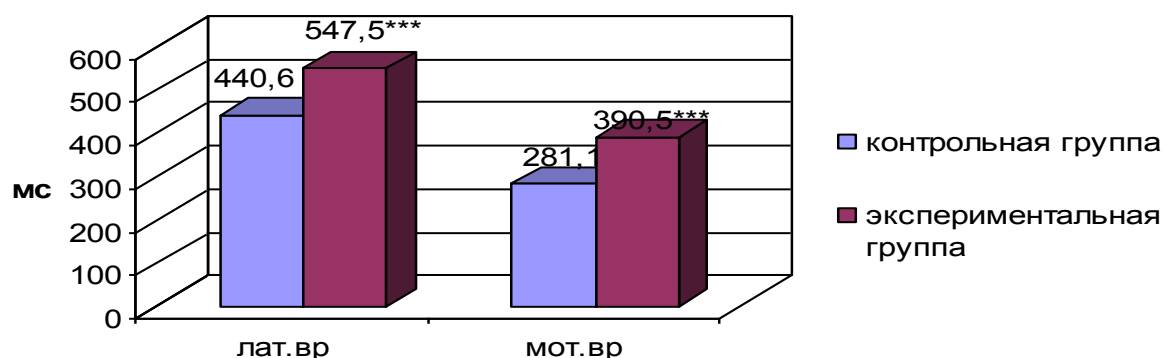


Рисунок 2. Показатели сложной сенсомоторной реакции у лёгкоатлетов 9 – 10 лет

Примечание: Звёздочкой справа (***) обозначена достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами, $P < 0,001$

В результате оценки временных показателей сложной сенсомоторной реакции выявлены статистически значимые различия между мальчиками КГ и ЭГ. Среднее латентное и моторное время реакции у мальчиков в КГ короче, чем у мальчиков в ЭГ, что свидетельствует о более быстром восприятии и осознании сигнала и более быстром формировании ответного действия у мальчиков КГ, по сравнению с мальчиками ЭГ. При оценке временных показателей простой и сложной сенсомоторной реакций выявлены статистически значимые различия по показателю среднее латентное время и среднее моторное время (табл. 4).

Таблица 4

Показатели простой и сложной сенсомоторных реакций у легкоатлетов 9 – 10 лет, $M \pm m$

Группы	Среднее латентное время простой сенсомоторной реакции, мс	Среднее латентное время сложной сенсомоторной реакции	Среднее моторное время простой сенсомоторной реакции	Среднее моторное время сложной сенсомоторной реакции
Контрольная	352,1±13,4*	440,6±10,2	241±11,4*	281,1±12,4
Экспериментальная	460,1±10,9*	547,5±8,6	268,2±2,8*	390,5±8,3

Примечание: Звёздочкой справа (*) обозначена достоверность различий между показателями среднего латентного времени и среднего моторного времени простой и сложной сенсомоторной реакций, $P < 0,05$

Выводы. Учитывая чувствительность развития, существует большое количество упражнений с преодолением внешнего сопротивления, с отягощением, с собственным весом, взрывного характера, на частоты, быстроту движения, скорость реакции, что всё в комплексе развивает скоростно-силовые способности. Рассматривая все использованные средства необходимо учитывать физиологическую составляющую, а также нововведения работы с детьми в лёгкой атлетике, не забывая о передовом опыте тренировки, модернизируя и оснащая его.

Список использованных источников

1. Анпилогов, И.Е. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия / И.Е. Анпилогов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 4. - С. 72.

2. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А.Н. Яковлев, В.И. Стадник, А.А. Кравчинин, М.А. Яковлева, Н.А. Глушенко // Теория и практика физической культуры. - 2020. – № 1 (979). – С. 98-100.
3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. – 240 с.
4. Маслаков, В.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев - М.: Олимпия, 2009. – 170 с.
5. Мирзоев, О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, Е.П. Врублевский. - М.: РГУФК, 2006. - 100с.
6. Мирзоев, О.М. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег: метод. пособие / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. - М.: ФГУ «ЦСП», ВФЛА, РГУФК, 2007. - Выпуск 9. – 352.
7. Яковлев, А.Н. Характеристика физического развития школьников 12–15 лет средней полосы России / А.Н. Яковлев // Известия Сочинского государственного университета: научный журнал. – 2014. – № 3 (31). – С. 275-278.
8. Яковлев, А.Н. Нормирование тренировочных нагрузок силовой направленности на занятиях по физическому воспитанию с учетом соматотипа / А.Н. Яковлев, Е.А. Масловский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – 2014. – № 4 (110). – С. 203-209.

УДК 796.42 (075.8)

Яковлев Алексей Анатольевич,

Студент,

УО «Полесский государственный университет»,

г. Пинск, Беларусь

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЮСШОР ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация. Системный анализ учебно-тренировочного процесса в лёгкой атлетике для групп начальной подготовки в условиях функционирования спортивных школ показал, что развитие физических качеств, главным образом, зависит от темпа движений, энергозатрат и уровня скоростно-силовых способностей. Быстрота реакции и методика её развития в группах начальной подготовки (9-10лет) занимают ключевое место в теоретико-методологическом обосновании и практической деятельности, связанной со спортивным отбором.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, подготовительный период, группы начальной подготовки, методика, план тренировки, легкая атлетика.

Yakovlev A.A. Method of development of speed-power abilities in the conditions of SDYUSSHOR activity for groups of initial training in athletics "Polesky State University", Pinsk, Belarus

Annotation. A systematic analysis of the training process in athletics for elementary training groups in the conditions of functioning of sports schools showed that the development of physical qualities mainly depends on the pace of movement, energy consumption and the level of speed-strength abilities. The speed of reaction and the methodology for its development in primary

training groups (9-10 years) occupy a key place in the theoretical and methodological substantiation and practical activities related to sports selection.

Keywords: speed-strength abilities, preparatory period, initial training groups, methodology, training plan, athletics.

Введение. В группах начальной подготовки в лёгкой атлетике предъявляются высокие требования к точности и скорости реагирования, на условия той или иной созданной ситуации или действия юных спортсменов [1, с. 11; 2, с. 140; 4, с. 46; 7, с. 15].

Однако эффективная методика развития быстроты реакции в лёгкой атлетике, особенно на начальном этапе подготовки у юных спортсменов, представлена недостаточно [8, с. 56; 9, с. 16], что сказывается на результат выработки совмещённого действия, т.к. наблюдается связь быстроты реакции и мышечного воздействия, за счёт работы нервно-мышечного аппарата [7, с. 66; 8, с. 280-284]. В легкой атлетике применяются методы развития скоростных способностей [2, с. 64; 5, с. 31; 8, с. 35]: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный, чтобы одновременно с развитием силы определённых мышц, выполнялись упражнения с высокой скоростью. Особую значимость имеют взрывная сила и быстрая сила, которые определяют уровень развития скоростно-силовых способностей.

В беге на короткие дистанции, в прыжках в длину и высоту могут быть применены следующие упражнения для развития взрывной силы [4, с. 46]: прыжки в яму с места, прыжки в яму толчком одной с приземлением на две, прыжки в яму с колодок. Применяются запрыгивания на возвышенность на две ноги, на одну ногу; прыжки с колодки, выбегания из неудобных положений – быстрое включение.

Повышение спортивного мастерства спортсменов, определяется рационально выстроенной структурой тренировочной деятельности, оптимальным соотношением средств общефизической и специальной подготовки, эффективным распределением и сочетанием нагрузок различной физиологической направленности в структурных единицах годичного цикла [10, с. 204; 11, с. 66; 12, с. 281].

В связи с вышесказанным, нами была разработана и экспериментально апробирована методика развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов в подготовительном периоде

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов 9-10 лет в подготовительном периоде.

Методы: анализ литературы; обобщение тренерского опыта; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики. Исследование проводилось с января 2019 года по май 2020 на базе «ДЮСШОР города Пинск. В обследовании было задействовано 30 легкоатлетов 9-10 лет группы начальной подготовки 2 года обучения.

Все собранные цифровые данные подвергались математическо-статистической обработке [3, с. 123].

Результаты исследований и их обсуждение. Подготовительный период — это время функциональной подготовки, когда необходимо создать предпосылки для достижения высокого результата, в предстоящем соревновательном периоде.

Контрольная группа (КГ) выполняла работу по развитию скоростно-силовых способностей под контролем тренера, которая включала упражнения, представленные в специальной литературе или из передового опыта тренеров: различные прыжки с последующим пробеганием, упражнения на развитие силы мышц ног с последующей беговой составляющей, игровые и соревновательные упражнения, задействующие скорость и силу и т.д.

В экспериментальной группе (ЭГ) методика была составлена на 6 месяцев работы по 1-2 раза в неделю в зависимости от периода подготовки.

Методика тренировки на примере одного мезоцикла спортивной подготовки легкоатлетов 9-10 лет в ЭГ представлена в таблице.

Таблица 1

Пример тренировочного мезоцикла для легкоатлетов экспериментальной группы

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ			
Вторник – Выходной			
Развивать част.бег. шага с внешн. сопротивлением	Бег на месте на мягкой опоре + бег по матам	(30с+30м) Кол-во серий – 5	Занимающиеся должны на месте выполнить бег с подниманием ног вперёд, находясь на мягкой опоре (мат для прыжков в высоту, батут), далее им следует пробежать по матам, сохраняя ту частоту, которую они выполняли в первой половине упражнения. Также они должны среагировать на переключение действия и выполнить задание. Упражнения носит повторный характер
Беговая работа: 3-4*250м			
Суббота – Выходной			
Воскресенье – Выходной			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ			
Понедельник – Скоростно-силовая подготовка			
Основное внимание занимающихся на определённую команду и среагировать на неё	Подвиж. игра «Услышь меня»	20 – 22 мин	Занимающиеся выбирают водящего, этому человеку завязывают глаза и он за руку держит тренера/помощника тренера. После этого тренер выбирает способ передвижения занимающихся: 1)бег; 2)ходьба; 3)прыжки на двух ногах; 4)прыжки на одной ноге; 5)прыжки колени к груди; 6)бег одним боком; 7)подскоки. Способ передвижения охватывает всех занимающихся. Далее водящему даётся минута, где начинается сама игра. Задача среагировать и как можно больше людей запятнать. Кто больше выполнит, тот выиграл
Повысить реакцию нервно-мышечного аппарата на смену действий в условиях соревновательного метода	Встречная эстафета	4*3 раза 25-30 мин	Занимающиеся делятся пополам и в получившихся группах ещё пополам, в одной команде занимающиеся встают друг напротив друга. Тренер обозначает место старта и финиша. Если количество занимающихся нечётно – более сильный участник выполняет бег 2 раза. Задача занимающихся быстро реагировать на смену двигательного действия: бег, прыжки, ходьба в упоре лёжа, ходьба спиной вперёд в полуприседе и т.д., но тем не менее привести свою команду к выигрышу. Спустя 3 раза, эстафета останавливается, вводятся условия по оказанию сопротивления (мяч в руки, ленточный эспандер на бёдра, манжеты). Так эстафета может меняться по 3 раза каждый раз.
Дистанция для пробегания – 20м			
Вторник – Выходной			

Продолжение таблицы 1

Среда – Скоростная подготовка (Выполнение упражнений на частоту, бег в упоре, бег по фишкам, бег по координационной лестнице)			
Четверг – Выходной			
Пятница – Скоростно-силовая подготовка			
Развивать взрывную силу мышц ног	Двойные и тройные прыжки в яму с песком	5 раз + 2* 10 раз	Для начала выполнить разминочные прыжки с места – 5 раз, далее начинать выполнять с того же места прыжки в яму на дальность. Все занимающиеся строго друг за другом выполняют задание, после каждого выполненного прыжка ставится чёрточка, кто дальше прыгнул, тот победил. Упражнение носит повторный характер
Вспомнить технику прыжков в длину с 3 беговых шагов			
Развивать силу мышц ног, а также быстроту выпуска снаряда	Прыжки с небольшой возвышенности вперёд с набивным мячом	10-15 раз	Стоя на невысокой возвышенности (40см), по одному занимающиеся выполняют задание, при этом важно выполнять движение именно, начиная с нижних конечностей. Следует контролировать, чтобы вес был небольшим и также, чтобы не происходило наклона к не согнутым в коленном суставе ногам. Также не следует бежать вперёд мяча и создавать травмоопасную ситуацию. Обратно занимающиеся
	(1-2 кг)		возвращаются лёгкой трусцой
Вспомнить технику бега с колодки			
Суббота – Выходной			
Воскресенье – Выходной			
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ			
Понедельник – Техническая подготовка (Повтор техники прыжков в длину: прыжки с места, прыжки с трёх шагов, прыжки с 5 шагов, прыжки с разбега -12 беговых шагов)			
Вторник – Выходной			
Среда – Скоростно-силовая подготовка			
Развивать мыш. силу и быстроту движений	Подскоки через мал. барь. + бег по фишк. + прыжки «в шаге» + запр. на гимн. мат	15м+15м + 15м * 5	Упражнения следует выполнять друг за другом, когда один закончит первую прямую. Следует мышечно проталкивать себя вперёд, быстро переключаясь с одного упражнения на другое. Упражнение носит повторный характер. Подскоки выполнять на учащение, бег через фишки также на учащение, прыжки «в шаге» с набиранием скорости и переводением её в вертикальную для возможности запрыгнуть на возвышенность
Развивать поступат. силу дв-я и скор. реагир. на звук.	Бег в упоре о партнёра с быстр. ускор. по зв. сигн.	5 раз * 20м	Давить следует на плечи партнёру, давление не должно смещать товарища с хода движения. Лучше расставлять детей в пары по наименьшей общительности, чтобы не возникало разорганизованности. По команде тренера – свисток, тот, кто давит, отпрыгивает в сторону, тот, кто выполняет задание, совершает ускорение
Свободный бег по 200м*3			

Продолжение таблицы 1

Четверг – Выходной			
Пятница – Техническая работа (спринтерский бег, повторение прыжков в высоту)			
Суббота – Выходной			
Воскресенье – Выходной			
ЧЕТВЁРТАЯ НЕДЕЛЯ			
Понедельник – Скоростно-силовая подготовка			
Развивать частоту бегового шага с внешним сопротивлением	Бег на месте на мягкой опоре + бег по матам	(30сек+30 м) Кол-во серий - 5	Занимающиеся должны на месте выполнить бег с подниманием ног вперёд, находясь на мягкой опоре (мат для прыжков в высоту, батут), далее им следует пробежать по матам, сохраняя ту частоту, которую они выполняли в первой половине упражнения. Упражнение носит повторный характер
Развивать взрывную силу мышц ног	Двойные и тройные прыжки в яму с песком	5 раз + 2* 10 раз	Для начала выполнить разминочные прыжки с места – 5 раз, далее начинать выполнять с того же места прыжки в яму на дальность. Все занимающиеся строго друг за другом выполняют задание, после каждого выполненного прыжка ставится чёрточка, кто дальше прыгнул, тот победил. Упражнение носит повторный характер
Повторение прыжков в высоту с 5 беговых шагов			
Вторник – Выходной			
Среда – Техническая подготовка (прыжки в длину и высоту с 12 шагов разбега)			
Четверг - Выходной			
Пятница – Техническая подготовка (спринтерский бег на 30м и 60м) – короткая тренировка			
Суббота – Выходной			
Воскресенье – Соревнования в детской спортивной школе «День многоборца (троеборье)»: прыжок в длину, прыжок в высоту и бег на 30м			
ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ			
Понедельник – Техническая подготовка (Корректировка наиболее неудачно выполненного вида – прыжок в высоту)			
Вторник – Выходной			
Среда – Скоростная подготовка (Частый бег, семенящий бег, бег в парах, бег в парах по фишкам на учащение)			
Четверг – Выходной			

Выводы и практические рекомендации. В экспериментальной группе улучшилась функциональная подвижность нервной и мышечной систем, благодаря чему стало происходить быстрое включение мышц в работу и быстрая смена их сокращения и расслабления. Благодаря развитию скоростно-силовых способностей увеличился уровень сенсомоторных реакций, т.е. резкое переключение деятельности. Последнее оказало положительное влияние на кондиции легкоатлетов 9-10 лет - повысило уровень развития возбудительных процессов и развитие скоростно-силовых качеств.

В каждой части тренировки нужно совместить разновидность деятельности с технической подготовкой, применяя метод сопряжённого воздействия. В возрасте 9-10 лет

достигается оптимальное соотношение между силовыми показателями мышц сгибателей и разгибателей ног, наблюдается высокая скоростная активность детей, что способствует развитию частоты и быстроты движений.

Таким образом, эффективность методики развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов 9-10 лет в подготовительном периоде повысится, если будет увеличен удельный вес упражнений, направленных на повышение частоты движений, развитие «стартовой», «взрывной» силы и быстроты двигательной реакции.

Список использованных источников

1. Аль Раггад, Раид Скоростно-силовая подготовка на ранних этапах многолетнего тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Раид Аль Раггад. – Волгоград, 2000. – 21 с.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. – 240 с.
3. Врублевский, Е.П. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, Оформление, Защита / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачев, Л.Г. Врублевская. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 228 с.
4. Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №6. - С.46.
5. Гусинец, Е.В. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы / Е.В. Гусинец, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). - С. 30-34.
6. Маслаков, В.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев - М.: Олимпия, 2009. – 170 с.
7. Мирзоев, О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, Е.П. Врублевский. - М.: РГУФК, 2006. - 100с.
8. Мирзоев, О.М. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. – М.: РГУФКСиТ, 2007. – 352 с.
9. Федоскина, Е.М. Ценностные ориентации легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации / Е.М. Федоскина, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 16.
10. Яковлев, А.Н. Нормирование тренировочных нагрузок силовой направленности на занятиях по физическому воспитанию с учетом соматотипа / А.Н. Яковлев, Е.А. Масловский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 203-209.
11. Яковлев, А.Н. Интеграционные процессы в аспекте разработки дидактических положений ЭУМК (на примере учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование») / А.Н. Яковлев, Н.А. Глушенко, Н.Г. Вронская // Международный научно-исследовательский журнал: теоретический и научно-практический журнал. – 2017. – № 10, - ч. 1 (64). – С. 66-69.
12. Яковлев, А.Н. Современные подходы к физическому воспитанию в образовательных учреждениях Республики Беларусь и Российской Федерации / А.Н. Яковлев // Известия Смоленского государственного университета: научный журнал. – 2017. – № 1 (37). – С. 280-284.

студент 91104М.,
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма»,
г. Казань, РФ

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В статье проведен анализ научной литературы на предмет функциональной тренировки в спортивной гимнастике. Выявлены особенности, средства и методы, которые используются в данной тренировке у гимнастов. В процессе функциональной тренировки у гимнастов помимо двигательных качеств также важно развивать сенсомоторные качества. Они прежде всего связаны с работой органов чувств.

Ключевые слова: функциональная тренировка, спортивная гимнастика

Yashina I.A. Specificity of functional training of Elite gymnasts, Kazan, Russia

Annotation. The article analyzes the scientific literature on the subject of functional training in gymnastics. The features, tools and methods that are used in this training for gymnasts are revealed. In the process of functional training in gymnastics in addition to motor skills, it is also important to develop sensory quality. They are primarily related to the work of the senses.

Keywords: functional training, artistic gymnastics.

Актуальность. Спортивная гимнастика, является технико-эстетическим видом спорта, характеризуется большим изобилием разнообразных по структуре и сложности движений. В связи с этим, весь многолетний процесс подготовки гимнастов представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений [1, с. 22]. Техническая подготовленность спортсменов в значительной степени определяется уровнем их физической подготовленности и функциональной тренированности.

Анализ научно-методической литературы, указывает на то, что основной тенденцией развития спортивной гимнастики в последнее время является увеличение сложности соревновательных программ, количества соревновательных стартов в годовом макроцикле, что приводит к необходимости находится в состоянии перманентной готовности [3, с. 69]. При выполнении соревновательных упражнений большая нагрузка ложится на функциональные системы организма: сенсорную, сердечно-сосудистую и дыхательную [5, с. 2775]. Они должны обеспечивать выполнение работы в анаэробно-аэробную режиме и в «рваном» ритме с пульсом до 220уд/мин, которые характерны для гимнастических упражнений. Современные требования, предъявляемые к организму спортсменов, продиктованные новыми вызовами мировой спортивной практики, указывают на необходимость индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных гимнастов, направленного на повышение функциональных систем их организма для успешного освоения и показа соревновательных программ в условиях сбивающих факторов [1, с. 16].

Однако на фоне повышения значимости функциональной подготовленности гимнастов высокой квалификации к соревновательным стартам, в процессе анализа научно-методической литературы нами выявлено, что вопрос выбора средств и методов функциональной тренировки в спортивной гимнастике раскрыт недостаточно.

Цель исследования: провести анализ современного состояния проблемы функциональной тренировки гимнастов высокой квалификации на основе анализа научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение.

Функциональная тренировка подразумевает под собой развитие и совершенствование двигательных и функциональных качеств спортсменов, которые необходимы для данного

вида спорта посредством упражнений под собственным весом тела или с применением технических устройств. Целью функциональной тренировки является развитие двигательных качеств, связанных прежде всего с работой органов чувств и соответствующих им центрально-нервных механизмов, «обеспечивающих» исполнителя срочной информацией об исполняемом движении, то есть – с сенсо- и психомоторикой гимнаста. Под проприорецепции чувствительность к суставным движениям и положениям, которые могут быть не связанными с мышечными усилиями, мышечно-двигательное восприятие, связанное с чувствительностью мышечных афферентов к изменению напряжения. управления двигательными действиям - это о точности, скорости и полноте чувственного восприятия гимнастического действия-движения во всех его формах и о способностях к анализу-синтезу полученной при этом информации. Психомоторика гимнаста представляет собой способности исполнителя упражнения точно оценивать ход действия-движения и на этой основе предугадывать дальнейшие события и возможные способы управления ими [1, с. 116].

Гавердовский Ю.К. 2014, говорит о том, что функциональная тренировка гимнасток направлена на развитие и совершенствование двигательных качеств, связанных прежде всего с работой органов чувств и соответствующих им отделов центральной нервной системы. Данные функции организма развиваются в процессе выполнения различных гимнастических упражнений и соревновательных комбинаций. На данной тренировке уделяется внимание воспитанию, развитию и совершенствованию оценочных и активных дифференцировочных способностей гимнаста, реактивных способностей, реакций антиципации, кинестетической чувствительности, зрительно-вестибулярной ориентировки в пространстве, чувства времени и темпоритма движения и тонкого «чувства снаряда» [1, с. 115].

Особую роль играют упражнения, избирательно направленные на воспитание, развитие и поддержание именно функциональных качеств гимнаста таких как сенсомоторные качества, а именно кинестетическая и тактильная чувствительность, зрительное и вестибулярное восприятие, двигательная реакция и восприятие временных интервалов, а также психомоторные качества. Функциональная тренировка играет важную роль в базовой и текущей подготовке гимнаста и необходима регулярно. Особенно в подготовительном периоде где осуществляется активное формирование необходимого уровня функциональной подготовленности гимнастов и выступает основой для развития и совершенствования всех других видов подготовленности [1, с. 118]. Это позволяет использовать тонкие координационные процессы в мышечных синергиях, требующих, в сущности, обучения двигательным действиям.

Характерным признаком для функциональной тренировки гимнастов является сопряжение физической, акробатической и вращательной видов подготовок. Яркий пример функциональных тренировок с сопряженным воздействием это повторное выполнение соревновательных комбинаций после укороченного отдыха, сдвоенные несколько упрощенные соревновательные комбинации, повторение сверхсложных элементов и связок в одном подходе. При данной тренировки происходит развитие и совершенствование сенсомоторных и психомоторных функциональных качеств. В процессе сопряженной функционально-вращательной подготовки происходит формирование и развитие способностей гимнастов к управлению физическим состоянием своего тела за счет изменений агрегатного состояния мышц в процессе выполнения гимнастических упражнений. Данный метод широко применяется специалистами в тренировочном процессе на всех этапах подготовки, который позволяет сформировать оптимальную функциональную избыточность упражнений тем самым в последствии упрощая их выполнение [1, с. 115, 6, с. 1020].

В исследовании Г.А. Зайцева 2019 функциональная тренировка применялась в фитнес-аэробике где использовались 5 видов упражнений: приседания, выпады, подтягивания, отжимания, повороты и наклоны. Упражнения выполнялись с отягощением или в сложных исходных положениях. В аэробике тренировка проявляется комплексно и ориентирована на увеличение мышечной силы, выносливости, координации и гибкости. Дополнительными средствами в данных тренировках являются различные отягощения, степ-платформа, медицинский мяч, кор-платформа (балансировочная доска) и координационная лестница. Тренировки на балансирующих тренажерах улучшают функцию равновесия, укрепляют глубокие мышцы тела, развивается координация и активная гибкость [4, с. 65].

В спортивной аэробике был опробован метод круговой тренировки для развития силовой выносливости гимнасток, а также двигательных качеств и умений. Развитие двигательных умений и навыков тесно связано с освоением техники элементов. Поэтому, в комплекс круговой тренировки вводились упражнения близко связанные по технике выполнения с необходимыми силовыми и прыжковыми элементами. В результате повторения данного комплекса формировалась способность выполнять элементы в быстром темпе, без предварительной подготовки, на уставшие мышцы. Положительное влияние круговой тренировки на функциональные системы гимнаста обеспечивает индивидуальный подход и позволяет предельно эффективно использовать время, отведенное на общую и специальную физическую подготовку также заранее запланированных алгоритм двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Процесс развития физических качеств и обучению технике выполнения элементов во многом взаимосвязаны. Во время обучения спортсменов элементам происходит развитие тех или иных физических качеств. Данный метод круговой тренировки и правильное распределение станций позволяет специально подобранным упражнениям целенаправленно развивать физические качества и закреплять основы техники разученных элементов. Упражнения на станциях варьируются, но используются только хорошо знакомые, так как темп выполнения высокий [2, с.297].

Выводы.

В результате анализа научно-методической литературы выявлено, что функциональной тренировки гимнастов высокой квалификации направленная на развитие и совершенствования двигательных и сенсомоторных качеств. Основными средствами являются собственный вес тела гимнаста, непосредственно гимнастические упражнения и технические устройства. Эффективными методами являются круговая тренировка и сопряжение нескольких видов подготовки. Данная тема требует дальнейшего исследования.

Список использованных источников

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпиона / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин // М: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Астрейко, Н.Н. Использование метода круговой тренировки для повышения функциональных возможностей спортсменов в аэробике спортивной / Н.Н. Астрейко // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов Минск, 01-02 ноября 2018 г.: сборник материалов международной научно-практической конференции / Белорусский государственный университет. – Минск. – 2018. – С. 296-299.
3. Ботова, Л.Н. Перспективные направления содержания программ на видах женского многоборья в спортивной гимнастике / Л.Н. Ботова, И.А. Яшина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – №4 (21). – С. 67-72.
4. Зайцева, Г.А. Функциональная тренировка на занятиях аэробикой в вузе / Г.А. Зайцева, Е.С. Завальская, Ю.А. Лощакова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – №33. – С. 64-66.

5. Isacco, L. Physiological Pattern Changes in Response to a Simulated Competition in Elite Women's Artistic Gymnasts / L. Isacco, G. Ennequin, J. Cassirame, N. Tordi // J Strength Cond Res. 2019. – Vol. 33(10). – P. 2768-2777.
6. Michel, M. Plyometric training performance in elite-oriented prepubertal female gymnasts / M. Michel, J. Monem // J Strength Cond Res. – 2014. – Vol. 28(4). – P. 1015-1025.

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 616.2

Агафонова Елена Игоревна,
магистрант кафедры физической культуры
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»
Алтынбекова Зарэма Бауэровна,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры физической культуры;
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»
г. Севастополь, РФ

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМИ БРОНХИТАМИ

Аннотация. В данной статье рассматривается и оценивается эффективность схемы реабилитационных мероприятий, включающих лечебную физическую культуру, для больных хроническими бронхитами в условиях стационара.

Ключевые слова: хронический бронхит, реабилитация, лечебная физическая культура, дыхательная гимнастика, массаж, физиотерапия.

Altynbekova Z. B., Gerasimenko N. E. The role of therapeutic physical culture in the complex rehabilitation of patients with chronic bronchitis. V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Sevastopol, Russia

Annotation. This article examines and evaluates the effectiveness of rehabilitation measures, including therapeutic physical culture, for patients with chronic bronchitis in a hospital setting.

Keywords. Chronic bronchitis, rehabilitation, therapeutic physical culture, respiratory gymnastics, massage, physiotherapy.

В последние годы все больше усугубляется проблема заболеваемости населения, что приводит к нетрудоспособности, инвалидности и даже смертности больных. Загрязнение атмосферы вредными летучими веществами, различные эпидемии, чрезмерное употребление алкоголя, курение табака и другие отрицательные факторы не перестают терять своей актуальности и приводят к неблагоприятным последствиям во всем мире. Они являются основополагающими в развитии такого заболевания, как бронхит. Именно поэтому количество больных бронхитом, в особенности хроническим, растет. Он относится к числу наиболее частых заболеваний среди трудоспособного населения. В структуре распространенности болезней органов дыхания хронический бронхит занимает лидирующее положение, составляя более 55% патологии респираторной системы (Шмелев Е.И., 2007). Были сформированы новые подходы к трактовке болезни, методам ее диагностики и профилактики. Однако, несмотря на это данная проблема остается актуальной и не теряет своей значимости, так как количество больных хроническим бронхитом не перестает уменьшаться. Во многих случаях, на фоне данного заболевания, возникают осложнения, что, в свою очередь, приводит к нетрудоспособности и инвалидизации населения. Данная проблема связана с недостаточным вниманием к программам реабилитации, в том числе, и к лечебной физической культуре, в то

время как они являются важнейшим этапом в улучшении состояния здоровья и сохранении трудоспособности больных хроническим бронхитом [8].

Целью работы явилось определение эффективности применения средств лечебной физической культуры в комплексной реабилитации больных хроническим бронхитом на стационарном этапе.

Бронхит - воспаление слизистой оболочки бронхов. Он может быть острым либо хроническим. При наличии какой-либо инфекции, под воздействием физических и химических факторов возникает острый бронхит. Если он продолжается на протяжении 3 месяцев в год и более, в течении нескольких лет, то бронхит можно считать хроническим (по определению ВОЗ). Хроническим бронхитом называют хроническое системное воспаление бронхиального дерева, возникающее в результате длительного раздражения бронхов различными вредными факторами. Заболевание имеет прогрессирующее течение и сопровождается нарушением образования слизи и ухудшением дренирующей функции бронхов. Проявляется наличием кашля и выделением слизисто-гнойной мокроты [11].

Главной причиной развития хронического бронхита является инфекция (бактериальная или вирусная). В результате проникновения бактерии или вируса в организм заболевание прогрессирует, что приводит к развитию осложнений. Пыль, дым, никотин, вредные летучие вещества являются причинами возникновения заболевания. Помимо этого, развитию способствуют сырость и низкие температуры воздуха. Хронические воспаления и нагноения в легких, снижение реактивности организма вызывают данное заболевание. В результате воздействия химических или механических факторов происходит раздражение и воспаление слизистой оболочки бронхов [8].

Различают первичный и вторичный бронхит. Первичный развивается как самостоятельное заболевание и проявляется патологическими изменениями в бронхах. Такое происходит вследствие негативного воздействия различных вредных летучих веществ на слизистую оболочку. Вторичный является следствием какого-либо заболевания. Помимо этого, принято выделять следующие классификации:

1. по характеру воспалительного процесса: катаральный и гнойный;
2. по функциональной характеристике: необструктивный и обструктивный;
3. по уровню поражения: проксимальный (с преимущественным поражением крупных бронхов) и дистальный (с преимущественным поражением мелких бронхов);
4. по клинической форме: простой неосложненный (с выделением слизистой мокроты без признаков вентиляционных нарушений), обструктивный (с выделением слизистой и / или слизисто-гнойной мокроты при наличии необратимых вентиляционных нарушений), гнойный (с выделением гнойной мокроты, без признаков нарушения вентиляции) и гнойно-обструктивный (с выделением гнойной мокроты и необратимых вентиляционных нарушениях);
5. по стадиям течения: обострение и ремиссия [11].

Существует множество клинических симптомов и признаков хронического бронхита. Если заболевание находится в фазе ремиссии, наблюдается кашель с наличием слизистой либо слизисто-гнойной мокроты, преимущественно утром (до 100-150 мл в сутки). Если начинают развиваться такие симптомы, как повышение температуры тела, изменение количества мокроты, снижение выносливости при физических нагрузках, проявление сопутствующих заболеваний, то можно говорить о том, что заболевание переходит в стадию обострения. В данной фазе проявления делят на субъективные и объективные. К субъективным относятся появление одышки (либо усиление уже имеющейся) и усиление кашля. Среди объективных могут наблюдаться: коробочный звук при перкуссии (простукивание) и ограничение подвижности легких, а также, сухие хрипы с изменением своей тональности в зависимости от расположения патологического процесса при

аускультации (выслушивание). Если хрипы низкие и жужжащие, то поражены крупные бронхи, а если высокие и свистящие – то малые бронхи и бронхиолы [9].

Различают 3 типа обострения хронического бронхита, в зависимости от клинической симптоматики:

1. тип I – когда имеется наличие 3-х главных симптомов: нарастание одышки, увеличение количества мокроты и повышение степени её гнойности.
2. тип II – наблюдаются 2 любых симптома из вышеперечисленных.
3. тип III – наличие 1-го симптома, а также как минимум 1 признак из следующих: боли в горле и выделения из носа в течении 5-ти дней, повышение температуры тела, увеличение числа дыхательных движений либо сокращений сердца на 20%, повышение количества свистящих хрипов.

При несвоевременном лечении может наблюдаться ряд осложнений, таких как дыхательная недостаточность, кровохарканье, эмфизема легких, хроническое легочное сердце [11].

При правильно подобранной терапии можно достичь устранения симптомов обострения заболевания либо снижения скорости его прогрессирования. Также, оно служит профилактикой повторных обострений. Следовательно, улучшается качество жизни больного. Необходимым условием в лечении хронического бронхита является применение лекарственных средств (медикаментозное лечение) по назначению врача. Для стабилизации ремиссии и улучшения качества жизни способствуют такие факторы, как отказ от курения, устранение вредных химических и физических факторов. Используются эффективный бронхиальный дренаж, который производится с помощью массажа и лечебной физической культуры. Немало важным элементом, при лечении хронического бронхита, является правильное питание и применение лекарственных трав [7].

Исследование проводилось на базе ГБУЗ С «Городская больница №2» в терапевтическом отделении стационарного лечения продолжительностью 6 месяцев. В исследовании принимали участие 20 больных женщин в возрасте 40-45 лет с диагнозом хронический бронхит.

Были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). Ежедневно, в обеих группах, больными выполнялись дыхательные упражнения. Реабилитационный комплекс для ЭГ включал массаж, физиотерапию и ЛФК. В один день больными проводились физиотерапевтические процедуры, а именно – электрофорез с хлоридом кальция [1]. После этого выполнялись дренажные упражнения с вибрационным массажем. То есть – больным принималось специальное дренажное положение (в зависимости от локализации очага поражения) – постуральный дренаж, и в данном положении выполнялась лечебная гимнастика [5]. На следующий день комплекс реабилитационных мероприятий состоял из массажа воротниковой зоны и грудного отдела позвоночника, после которого в кабинете ЛФК проводилась лечебная гимнастика [2]. Она включала в себя различные упражнения для верхних и нижних конечностей, плечевого пояса и туловища, дыхательные упражнения с усилением выдоха, корректирующие упражнения [6].

Комплекс реабилитационных мероприятий для КГ состоял из физиотерапии и массажа [3]. То есть, в один день больной шел на процедуру электрофореза, в другой – на массаж. Они ничем не отличались от проводимых процедур в экспериментальной группе. В то время, когда в ЭГ проводились занятия ЛФК, больные из КГ (с разрешением врача) ходили на прогулку. В обеих группах, больными ежедневно выполнялся комплекс дыхательных упражнений [10].

Для определения эффективности реабилитации до и после курса проводились такие методы исследования, как измерение частоты дыхательных движений (ЧДД), артериального

давления (АД), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), дыхательные пробы Генчи и Штанге, лестничная проба и проба Мартине-Кушелевского [4].

Статистическая обработка полученных результатов проводилась параметрическими методами с использованием *t*-критерия Стьюдента.

В начале исследования показатели ЧДД в экспериментальной и контрольной группах были схожими. В связи с наличием заболевания дыхательной системы, наблюдалась умеренная одышка.

После проведенного исследования показатели достоверно улучшились в обеих группах. В экспериментальной группе измерение ЧДД составило $18,5 \pm 0,40$ при $p \leq 0,05$, а в контрольной - $20 \pm 0,45$ при $p \leq 0,05$. Полученные данные свидетельствуют о хорошем состоянии дыхательной системы. Однако если сравнить прирост показателей в обеих группах, то в экспериментальной группе он почти в два раза выше, чем в контрольной.

До реабилитации в экспериментальной группе показатели систолического и диастолического АД составляли $130 \pm 1,67$ и $85 \pm 1,1$, а в контрольной - $131,5 \pm 2,36$ и $84,8 \pm 1,84$, то есть были практически одинаковыми.

После реабилитации в КГ показатели систолического АД стали $130,8 \pm 2,62$, а диастолического - $82,8 \pm 2,27$. Это говорит о том, что комплекс реабилитационных мероприятий не оказал значительного влияния на сердечно-сосудистую систему. В то время как показатели систолического АД в экспериментальной группе составили $126,3 \pm 1,54$, а диастолического - $80,5 \pm 1,17$. Это свидетельствует об улучшении функций сердечно-сосудистой системы и говорит об эффективности реабилитации.

Показатели измерения ЖЕЛ на начальном этапе исследования составляли $3,56 \pm 0,03$ в экспериментальной группе и $3,49 \pm 0,03$ в контрольной. Они практически не отличаются, что говорит об однородности сформированных групп.

После проведенного исследования результаты измерения улучшились в обеих группах, в экспериментальной группе показатель составил $4,07 \pm 0,05$, а в контрольной - $3,79 \pm 0,05$. При сравнении его прироста, в экспериментальной группе проведенная реабилитация повысила показатели ЖЕЛ на 14,3% в экспериментальной группе, и на 8,6% в контрольной.

Перед исследованием результаты проб Генчи и Штанге были практически одинаковыми и соответствовали неудовлетворительным результатам.

После завершения реабилитационных мероприятий показатели пробы Генчи достоверно повысились ($p \leq 0,05$). В экспериментальной группе показатель пробы по окончании реабилитации улучшился до удовлетворительного результата и прирост показателя составил 27,9%. В то же время в контрольной группе достоверное улучшение результата пробы и прирост в 12,5% по завершении реабилитации не позволило достигнуть удовлетворительного результата оценки пробы.

После завершения реабилитационных в обеих группах получено достоверное ($p \leq 0,05$) повышение показателей пробы Штанге. В экспериментальной группе показатель пробы Штанге по окончании реабилитации улучшился до удовлетворительного результата и прирост показателя составил 37,6%. В то же время в контрольной группе достоверное улучшение результата пробы и прирост в 23,0% по завершении реабилитации не позволило достигнуть удовлетворительного результата оценки пробы.

Показатели Лестничной пробы до начала исследования составляли $135,9 \pm 1,18$ у экспериментальной группы и $136,2 \pm 1,34$ у контрольной, что свидетельствует об однородности сформированных групп.

После завершения исследования показатели лестничной пробы улучшились и стали соответствовать хорошему результату оценки пробы. Несмотря на достоверно хороший результат лестничной пробы в обеих группах, процент прироста контрольной группы

улучшились только на 7,93%, а экспериментальной группе он в два раза лучше и показал – 14,35%.

До реабилитации, при проведении пробы Мартине-Кушелевского, в экспериментальной группе и в контрольной показатели пульса находились в пределах нормальных. Показатели в обеих группах были практически одинаковыми, что свидетельствует об однородности сформированных групп. До начала реабилитационных мероприятий увеличение пульса на пробу Мартине-Кушелевского составило 63,7% в экспериментальной группе и 61,9% в контрольной, что расценивается как удовлетворительное состояние сердечно-сосудистой системы.

После проведения комплексной реабилитации в обеих исследуемых группах результаты пробы несколько улучшились. При этом увеличение частоты сердечной системы на пробу в экспериментальной группе составило 40,7%, что можно рассматривать как хорошее состояние сердечно-сосудистой системы, а в контрольной группе показатель пробы по результатам пробы Мартине-Кушелевского улучшился незначительно, однако оставаясь в границах удовлетворительной оценки сердечно-сосудистой системы и составил 56,8%. Таким образом, в экспериментальной группе отмечен более выраженный реабилитационный эффект, по сравнению с контрольной группой.

Глядя на динамику показателей проб, можно сказать о том, что составленные программы реабилитации оказали положительное влияние в обеих группах. Помимо изменения состояния дыхательной системы в лучшую сторону в обеих группах, в экспериментальной группе произошло улучшение функций сердечно-сосудистой системы. Благодаря физиотерапии, массажу и прогулкам на свежем воздухе, проведённым в контрольной группе, удалось снизить проявления одышки, улучшить состояние дыхательной системы; однако, результаты после проведенного комплекса реабилитации в экспериментальной группе оказались значительно лучше, что доказывает эффективность применения средств лечебной физической культуры. С их помощью можно достичь скорейшего выздоровления больных, улучшения функций дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем, тем самым, достигнув наиболее выраженного и быстрого эффекта. Это позволит больным, как можно скорее, вернуться к привычной жизни и трудовой деятельности.

Список использованных источников

1. Александров, В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии: учебник [Текст] / В. В. Александров. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2010. – 136 с.
2. Березовский, Б. А. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания : учебник [Текст] / Б. А. Березовский, С. И. Ломинога. – Киев : Здоровье, 2000. – 11 с.
3. Бирюков, А. А. Лечебный массаж : учебник [Текст] / А. А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 2006. – 293 с.
4. Генш, Н. А. Справочник по реабилитации [Текст] / Н. А. Генш. – Ростов н/д : Феникс, 2008. – 348 с.
5. Дубровский, В. И. Массаж : учебное пособие [Текст] / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 2005. – 217 с.
6. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) [Текст] / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2006. – 56 с.
7. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина: учебник [Текст] / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР –Медиа, 2012. – 304, 547, 568 с.
8. Костина, В. В. Хронический бронхит: этиология, патогенез, особенности клиники и лечения [Текст] / В. В. Костина. – М. : Медикум, 2010. – 12-14 с.
9. Попов, С. Н. Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры [Текст] / С. Н. Попов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 6 с.
10. Попова, Н. М. Дыхательная гимнастика в домашних условиях [Текст] / Н. М. Попова,

Е. В. Харламов. – Ростов н/Д : издательский центр «МарТ», 2004. – 160 с.

11. Трескунов, В. Преодоление бронхита [Текст] / В. Трескунов: Будь здоров, 2000. – 18 с.

УДК 612.6

Адаманова Сафие Наримановна,
магистрант кафедры физической культуры
ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
Алтынбекова Зарема Бауровна,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры физической культуры;
ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация. В работе были сформированы рекомендации по применению ЛФК с целью снижения частоты заболеваний разного рода и повышения иммунитета. Рекомендации были составлены с учетом основных принципов с описанием критериев оценки состояния здоровья ЧБД, распределению занятий по физическому воспитанию в течение учебного года с целевыми установками и направленностью занятий по физическому воспитанию различного типа в течение учебного года.

Ключевые слова: физическая реабилитация, младшие школьники, часто болеющие дети, физическое развитие, коррекция здоровья.

Adamanova S. N., Altynbekova Z. B. Correction of physical development and health of frequently ill primary school children by means of physical rehabilitation

Annotation. In the work, recommendations were formed on the use of exercise therapy in order to reduce the incidence of various diseases and increase immunity. The recommendations were drawn up taking into account the basic principles with a description of the criteria for assessing the state of health of the BWD, the distribution of physical education classes during the school year with the goals and orientation of physical education classes of various types during the school year.

Key words: physical rehabilitation, junior schoolchildren, often ill children, physical development, health correction.

Дети в младшей школе заболевают преимущественно теми недугами, которые легко передаются от человека к человеку. Это простудные заболевания, грипп, краснуха, ветрянка, кожные поражения различной природы и даже вши, а так же, у младших школьников начинают проявляться заболевания, которыми нельзя заразиться. Например, сколиоз, гастрит, неврологические нарушения.

Организм развивается, происходит становление систем и органов. Важно играть, разговаривать с ребёнком, но и развивать физически – заниматься гимнастикой. Даже если нет медицинских показаний. Детям с особенностями здоровья лечебная физкультура (ЛФК) помогает правильно развиваться и восстанавливаться после перенесённых заболеваний или травм.

Целью работы явилось сформировать рекомендации по проведению ЛФК для детей младшей школы с целью снижения частоты заболеваний разного рода и повышения иммунитета.

В научном сообществе до сих пор не пришли к единому мнению о том, повышают ли упражнения иммунитет к определенным заболеваниям или нет. Существует несколько теорий на этот счет, но ни одна из этих теорий не была доказана:

- Физическая активность может помочь вымыть бактерии из легких и дыхательных путей, что снизит вероятность простуды, гриппа или другого заболевания.
- Физические упражнения вызывают изменение антител и лейкоцитов. Лейкоциты – это клетки иммунной системы организма, которые борются с болезнями. Эти антитела или лейкоциты циркулируют быстрее, поэтому они могут выявлять болезни раньше, чем могли бы раньше. Однако никто не знает, помогают ли эти изменения предотвратить инфекции.
- Кратковременное повышение температуры тела во время и сразу после тренировки может препятствовать размножению бактерий. Повышение температуры может помочь организму лучше бороться с инфекцией (это похоже на то, что происходит при лихорадке).
- Физические упражнения замедляют выработку гормонов стресса. Некоторый стресс увеличивает вероятность болезни. Снижение уровня гормонов стресса может защитить от болезней [3].

Тем не менее, связь между физической активностью и защитной системой организма доказана:

1. Умеренные тренировки – это адъювант иммунной системы, улучшающий защитную активность и метаболизм.
2. Данные подтверждают четкую обратную связь между умеренными тренировками и риском заболевания.
3. Тренировки с упражнениями обладают противовоспалительным действием, опосредованным несколькими путями.
4. Повышенное потребление углеводов и полифенолов – эффективная стратегия питания для поддержки иммунитета.
5. Регулярные упражнения улучшают иммунную регуляцию, задерживая начало возрастной дисфункции.
6. Достижения в технологии масс-спектрометрии позволят по-новому взглянуть на иммунные реакции на физическую нагрузку [1].

Необходимо повышать иммунитет младших школьников: наладить питание, следить за качеством и продолжительностью сна, поддерживать психологический баланс ребенка и уделять внимание физической активности. Таким образом, иммунная система – это именно система, а не единое целое. Чтобы хорошо функционировать, он требует баланса и гармонии.

Регулярные упражнения – одна из основ здорового образа жизни. Комплекс ЛФК включает упражнения для общего развития и укреплению молодого организма. Заниматься нужно регулярно. Физические упражнения улучшают работу жизненно важных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной. Укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются обменные процессы [5].

Иммунные клетки наиболее чувствительны к воздействию сильных физических упражнений. Тренировки средней продолжительности (<60%_{min}) и интенсивности (<60%_{max}) оказывают меньший стресс на иммунную систему, в отличие от продолжительных высокоинтенсивных занятий. Имея это в виду, важно сосредоточиться на коротких тренировках, чтобы поддерживать высокий уровень физической активности без чрезмерного напряжения иммунной системы [2].

У детей младшего школьного возраста ещё не полностью сформирована костно-мышечная система. Тело обладает большой подвижностью и гибкостью. Из-за длительного сидения за партой и дома за уроками происходит нарушение осанки [4]. А лечебная физкультура способствует укреплению мускулатуры, а также тренируются отдельные

мышцы и суставы, формируется правильная осанка. ЛФК для детей младшего школьного возраста имеет игровую форму. В комплекс включаются перестроения, упражнения с мячами и обручем, лазания, прыжки, бег, упражнения на равновесие, а также танцевальные и акробатические упражнения.

При составлении общеукрепляющей программы важно опираться на такие принципы как:

1. Дети должны заниматься от 60 минут до нескольких часов соответствующей возрасту физической активности в течении дня.

2. Дети должны участвовать в нескольких видах физической активности продолжительностью 15 или более минут каждый день.

3. Дети должны ежедневно выполнять различные соответствующие возрасту физические упражнения, направленные на достижение оптимального здоровья, благополучия, физической формы.

4. В дневное время противопоказаны продолжительные периоды (около двух часов и более) бездействия [7].

В программу ежедневных тренировок необходимо включить три вида физической активности, в том числе:

1. Аэробные нагрузки (прыгать через скакалку, танцевать, заниматься боевыми искусствами или бегать на месте).

2. Мышечно-укрепляющие мероприятия (отжиматься, приседать, выполнять упражнения с отягощениями с использованием лент с отягощением или отягощениями или заниматься йогой).

3. Костно-укрепляющие мероприятия(прыгать в играх или упражнениях).

В целях всесторонней и объективной оценки здоровья детей опираться на четыре группы показателей:

I. Состояние здоровья (по данным врачебного анамнеза).

II. Функциональные состояние кардиореспираторной системы.

III. Физическое развитие.

IV. Физическая (двигательная) подготовленность.

Критерии для оценки состояния здоровья ЧБД представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Критерии оценки состояния здоровья часто болеющих детей [8]

I. Состояние здоровья					
№ п/п	Показатели	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
1.	Частота заболеваний в течение года	6-8 раз	5-6 раз	3-4 раза	1-2 раза
2.	Длительность обострений заболевания	2 месяца	1,5 месяца	1 месяц	2 недели
3.	Наличие хронической патологии	Наличие 2-х хронических заболеваний	Хроническое заболевание в стадии декомпенсации	Хроническое заболевание в стадии компенсации	Отсутствие хронической патологии

Продолжение таблицы 1

4.	Данные врачебного осмотра	Имеют откло- нения в со- стоянии здоро- вья и требую- щие ограниче- ния физиче- ских нагрузок	Без отклонений, но с недостаточным фи- зическим развитием и подготовленностью и снижением показателей ФВД от должных значений	Без отклонений, но с недостаточным физическим развитием и подготовленностью	Без откло- нений в со- стоянии здоровья
	Всего	4 балла	8 баллов	12 баллов	16 баллов
II. Функциональное состояние кардиореспираторной системы					
№ п/п	Показатели	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
1.	Частота дыхания, кол- во раз	>26	24-25	22-23	<21
2.	ЖЕЛ, мл	>1000	>1100	>1200	>1300
3.	Дыхательные пробы: Штанге, с Генчи, с	>14 >10	>16 >12	>20 14	>25 >15
4.	ЧСС (в покое), уд./мин	>95	91-94	86-90	<85
5.	Индекс Руффье, у.е.	>16	11-15	6-10	0-5
	Всего	6 баллов	12 баллов	18 баллов	24 балла
III. Физическое развитие					
№ п/п	Показатели	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
1.	Дефицит/избыток массы тела (г)	>1500,0	>800,0	>500,0	Отсутствует
2.	Отставание от возрастных ростовых показателей (см)	>8	5,6-7,9	2,4-5,5	Отсутствует
3.	Окружность грудной клетки (см)	<49	50-52	57-53	>58
4.	Динамометрия кистевая (кг): правая левая	<3,3 <2,0	5,4-3,4 2,1-5,5	6. 5,5 5,6- 6,9	>8,5 >7,0
	Всего	5 баллов	10 баллов	15 баллов	20 баллов
IV. Физическая (двигательная) подготовленность					
№ п/п	Показатели	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
1.	Бег 30 м (с)	>14	12,4-14,0	10,1-12,3	<10,0
2.	Прыжки в длину с места (см)	<69	70,0-55,0	96,0-63,0	97,0-130,0
3.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	<2	<4	<6	>7
4.	Наклоны туловища (см)	<2	<6	<8	>9
5.	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	<3	<6	<8	>9
	Всего	5 баллов	10 баллов	15 баллов	20 баллов

Распределение занятий по физической культуре в течение учебного года представлено в таблице 2.

Таблица 2

Примерное распределение занятий по физическому воспитанию в течение учебного года [9]

№	Тип занятия	Количество занятий по месяцам									Итого за год
		IX	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	«Тренировочное»	—	5	5	5	6	6	5	4	2*	38
2.	Тематическое	4*	4*	2*	4*	4*	4*	2*	4*	3*	31
3.	Сюжетно-игровое	1*	1	2*	1	1	1	2	2		11
4.	Игровое	2*	2*	3*	2	1	1	3*	2*	2*	18
5.	Контрольно-проверочное	5*								5*	10
	Итого за месяц:	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108

Примечание: звездочкой (*) обозначены занятия на воздухе.

Более полное представление о направленности занятий, а также о методах и средствах по их реализации иллюстрирует рис.1.

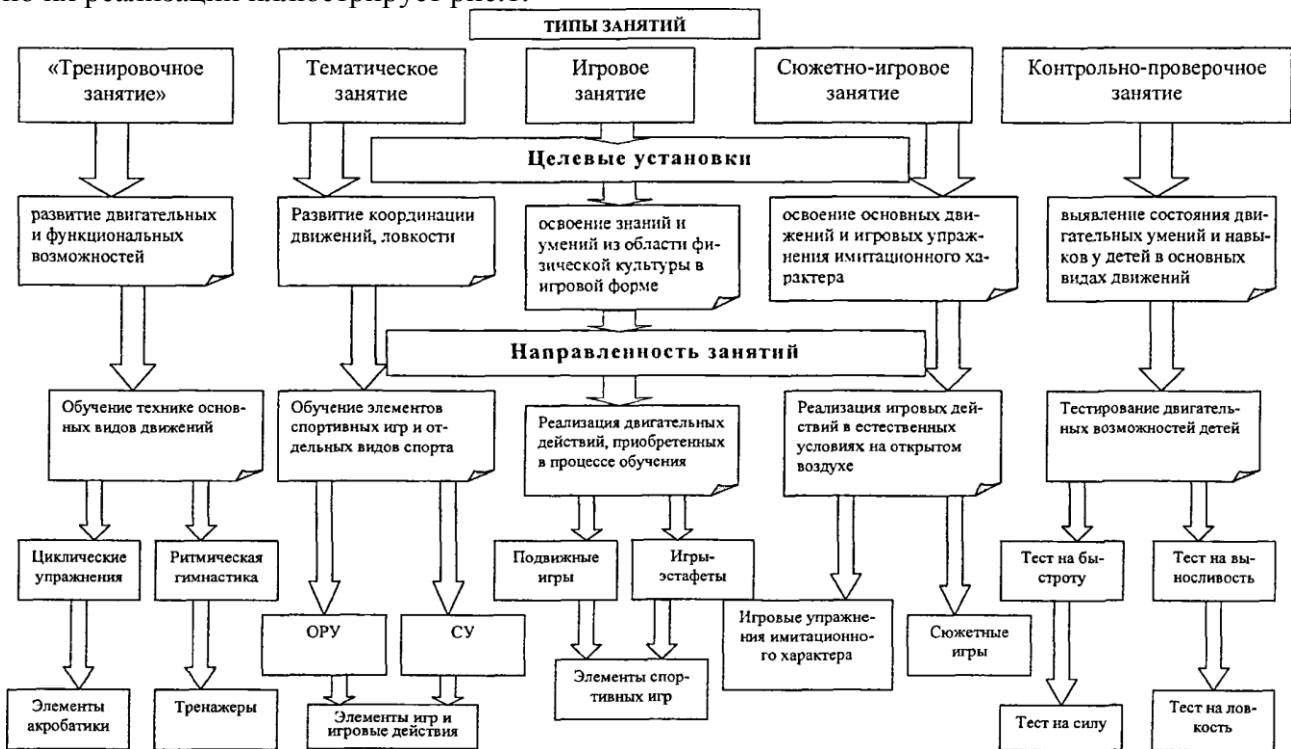


Рисунок 2. Целевые установки и направленность занятий по физическому воспитанию различного типа в течение учебного года [6]

Дети группы ЛФК, прежде всего, нуждаются в ликвидации остаточных проявлений перенесенного заболевания, в восстановлении здоровья и функции кардиореспираторной системы организма. По мере восстановления и адаптации организма к возрастающим физическим нагрузкам, ставятся задача повышения физической подготовленности и работоспособности детей [10].

Таким образом, период младшей школы для ребенка является стрессогенным и оказывает влияние на психосоматику что проявляется в виде частых заболеваний. ЛФК для детей – часть программы профилактики и лечения, реабилитации после болезней. Это не медикаментозный, но действенный метод воздействия на детский организм. Как правило,

назначает педиатр или узкий специалист согласно показаниям, возрасту, состоянию и особенностям организма ребёнка.

Список использованных источников

1. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья : учеб. пособие / отв. ред. Р.И.Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2020. – 351 с.
2. Горбенко, Г. П. Физические основы биосенсорики : учебное пособие / Г.П. Горбенко, В.М. Трусова, М.П. Евстигнеев. – Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2020. – 140 с.
3. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания : монография / В. М. Зацюрский. – 5-е изд. стер. – Москва : Спорт, 2020. - 200 с.
4. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 243 с.
5. Козлова, Л. В. Основы реабилитации для медицинских колледжей : учебное пособие / Л. В. Козлова, С. А. Козлов, Л. А. Семенов ; под общ. ред. Б. В. Кабарухина. – изд. 3-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 475 с.
6. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 214 с.
7. Резник, С. Д. Школьники России: опыт, проблемы и перспективы студентоориентирования : монография / С.Д. Резник, Т.Д. Костромина, И.С. Чемезов ; под общ. ред. С.Д. Резника. – е изд., перераб. и доп. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 212 с.
8. Физическая культура в школе : научно-методический журнал. - Москва : Шк. Пресса, 2020. - № 3. - 64 с.
9. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с.
10. Яценков, В. С. Здоровье, спорт и окружающая среда в проектах Arduino : практическое пособие / В. С. Яценков. – Санкт-Петербург : БХВ-Петербург, 2020. – 336 с.

УДК 371

Ахметшина Ландыш Васильевна,
доцент, кандидат филологических наук,
доцент кафедры иностранных языков и языкознания,
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма»,
г. Казань, РФ

ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: Статья посвящена комплексному исследованию психолого-педагогических аспектов введения инклюзии в систему образования. Основное внимание автор акцентирует на принципы и формы использования инклюзии в процессе обучения. Автором предложены варианты работы на занятиях с учетом инклюзивного образования.

Ключевые слова: инклюзивное образование, педагогические принципы, психологическая подготовка, люди с ограниченными возможностями, толерантность.

Akhmetshina L.V. Main psychological and pedagogical principles for inclusive education. Volga Region State Academy of Physical Education, Sport and Tourism, Kazan, Russia

Annotation: The article is devoted to a comprehensive study of the psychological and pedagogical aspects of introducing inclusion into the education system. The author focuses on the

principles and forms of using inclusion in the learning process. The author offers options for working in the classroom, taking into account inclusive education.

Keywords: inclusive education, pedagogical principles, psychological training, people with disabilities, tolerance.

«Инклюзивное образование» стало широко используемой модной фразой. Инклюзия иногда рассматривается как преднамеренное и сознательное структурирование среды всей школы и классной комнаты, с тем чтобы они были доступны и благоприятны не только для учащихся с нарушениями, но также и для тех, кто может столкнуться с отчуждением или лишением прав в силу своей этнической принадлежности, социального класса, пола, культуры, религии. Это вопрос толерантного сообщества. [3, с.21] В настоящее время ведущим направлением в обучении и воспитании детей с теми или иными ограничениями - является инклюзивное образование.

Две самые фундаментальные проблемы в образовании сегодня: стремление к совершенству в обучении и стремление предложить равные возможности для всех учащихся. Проблемы образования данной категории детей в нашей стране весьма актуальны. Цель данной статьи рассмотреть эволюцию теоретического и философского подхода к инклюзивному образованию. Задачи данной статьи определить основные принципы инклюзивного образования и методы их достижения. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документов и архивных данных, анализ нормативно-правовых актов, анализ интернет-ресурсов.

Анализ литературы, нормативно-правовой базы и статистических данных показал, что можно выделить 7 разных принципов инклюзии.

1. Обучение всех студентов. Студенты учатся по-разному. Поэтому важно развивать навыки обучения по-разному. Например, некоторые студенты воспринимают информацию визуально лучше, другим необходимо услышать информацию или же активно участвовать в процессе деятельности. Используя несколько разных подходов к одному и тому же материалу в рамках одного урока, информация может стать более интересной и осязаемой для большего числа учащихся. Имеется три разных способа преподать урок. Вы можете научить новой концепции или определению следующим образом: попросить студентов создать веб-карту на газетной бумаге, чтобы представить концепцию наглядно; дать краткую лекцию о концепции или учащиеся могут разыгрывать концепцию. Есть много способов раскрыть знания студентов и расширить их кругозор. Внимательно слушайте вопросы и комментарии ученика. Обучение - это диалог между учениками и учителями. Позвольте и поощряйте студентов, которые хотят узнать больше. Используйте предыдущие знания и жизненный опыт, которые учащиеся приносят в класс. Постарайтесь быть внимательным к различиям ваших студентов, эти отличия помогают учащимся осмыслить свою индивидуальность и развить чувство принадлежности к своему учебному сообществу.

2. Дифференцированный подход в обучении. Студенты, которые понимают и уважают свою идентичность, всегда готовы к состраданию и пониманию людей, которые отличаются от них. Преподаватель может организовать мероприятия, на которых студенты могут рассказать о себе и о своем уникальном опыте. Вовлекайте студентов в проекты. Поощряйте все аспекты индивидуальности студентов. Дайте им понять, что быть самим собой - это нормально. Необходимо создать среду, в которой безопасно задаваться вопросом, исследовать себя и других. Помогите студентам понять, что никто из нас не является «конечным продуктом». Мы все развиваемся как ученики и члены наших сообществ. Обсудите те области, в которых они могут достичь успеха - академические, художественные, спортивные, физические, эмоциональные и личные. Студентов необходимо научить поддерживать уважительное отношение в своем сообществе. Воспитание культуры толерантного отношения между людьми - важный спектр в инклюзивном образовании. Студенты должны не уклоняться от противоречивых идей, а научиться использовать

расходящиеся точки зрения как возможность углубить свое понимание себя и других. [1, с. 108]

3. Предотвращение предрассудков. На всех нас влияет наследие институционализованного неравенства, которое пронизывает историю, а также стереотипные идеи и образы, с которыми мы сталкиваемся каждый день. Лучший способ для педагога устранить стереотипы и не допустить, чтобы они переросли в предрассудки и предвзятость - это создать осведомленность. Это можно сделать, обсудив стереотипы учеников в группах. Можно попросить студентов рассказать об истории несправедливости или узаконенного неравенства. Установите четкие границы и правила поведения. Тщательно работайте со студентами, чтобы найти способы распознавать и пресекать дискриминационный или предвзятый язык и действия. Проинформируйте о ключевых словах, которые могут предупредить их о наличии стереотипа: «Все женщины...», «Они всегда...», «Эти люди...» и т.д.

Не бойтесь говорить о стереотипах. Если вы чувствуете, что не смогли донести свою точку зрения, вы всегда можете вернуться к ней позже или обратиться за помощью к другому преподавателю. [3, с. 56]

Научите студентов отличать факты от вымысла, особенно, когда речь идет о стереотипах. Если учащийся апеллирует словами, которые предвзяты или основаны на стереотипе, учитель должен обратить внимание на ситуацию, задать вопросы об источнике информации. Развивайте диалог и рефлексивность. Помогите студентам спросить себя: почему я так воспринимаю? Где я узнал эту дезинформацию? Как я могу действовать в соответствии с этой новой информацией?

4. Содействие социальной справедливости. [4, с.48] Молодые люди хорошо разбираются в том, что справедливо, а что нет. Поговорите со студентами о вопросах справедливости или несправедливости с точки зрения равенства для всех. Помогите студентам сравнить ситуации несправедливости в своей жизни с более серьезными социальными проблемами. Для некоторых студентов их опыт несправедливости напрямую связан с более крупными социальными проблемами, такими как доступ к справедливому образованию. Необходимо разработать позитивное мировоззрение. Займитесь критическим мышлением. Попросите студентов выяснить, почему они так думают, и откуда они получили свое мнение. Учли ли они мнения других людей? Попросите студентов изучить, как они определяют «власть», кто имеет власть, а кто нет, и изучить вопросы доступа власти.

Используйте собственный опыт студентов для изучения динамики власти в классе, в школе. Поощряйте студентов развивать чувство гражданской ответственности. Используйте академическое обучение, чтобы побудить студентов понять свою уникальную роль в обществе и вклад, который они могут внести.

Внесите выводы этих обсуждений во все предметные области. Не ограничивайте свои обсуждения одним днем, неделей, месяцем или годом. Необходимо полностью интегрировать перспективы социальной справедливости во все области содержания. Вовлеките студентов в решение вопросов социальной справедливости. [2, с.21] Помочь учащимся с ограниченными возможностями даст возможность почувствовать себя способным решать проблемы неравенства в своих сообществах.

5. Выбор подходящего материала для процесса обучения. Важно выбирать книги и материалы, которые отражают образ народа. Книги, журналы, фильмы, СМИ и раздаточные материалы могут быть полезными для установки типа поведения, но они также могут закрепить некоторые стереотипы. Необходимо заранее знать весь материал, который вы планируете использовать со студентами, будут ли они способствовать позитивному и подходящему образу людей и их положительному поведению. Необходимо пользоваться разными источниками информации, включая интернет-ресурсы, социальные сети.

6. Преподавание и изучение разных культур и религий. Важно, чтобы студенты узнали о других культурах и религиях положительным и удобным способом. Это включает в себя изучение культурных и религиозных различий среди своих сверстников. Важно научить студентов ценить вопросы. Как учитель, смоделируйте способы задавать уважительные вопросы в классе или учебном сообществе. Можно обсудить подходящие способы задать вопросы о личности, религии, культуре и расе. [5, р. 254] Помогите студентам использовать позитивные термины для получения информации о других. Открытый диалог очень важен для образовательного сообщества. Культура не является неизменной ценностью. Общество и культура постоянно меняются. Языки, религии, ритуалы, традиции и способы познания со временем меняются. Ученикам важно осознать эволюционирующую природу и неточности ранее принятых образов.

Помогите студентам увидеть различные нюансы и установить связи внутри и между культурами.

7. Соответствующая адаптация и интеграция уроков. Важно, чтобы преподаватели были гибкими в адаптации всех уроков нашей учебной программы, а также предписанной учебной программы в целом. Иногда самые обучающие моменты являются незапланированными и незаписанными. Часто заранее подготовленные уроки являются хорошей отправной точкой для диалога или критического мышления.

Действуйте с осторожностью и вдумчивостью в отношении обучения. Будьте осторожны и внимательны в отношении семейных историй студентов. Студентам нужно предоставить возможности для представления своих убеждений и традиций, основанных на их собственной готовности делиться ими.

Работа по формированию толерантного сознания у юного поколения должна быть многогранна и разнонаправлена. [3, с. 21] Особенно трудно формируется толерантное отношение к «другому» когда речь идет о национальных и религиозных различиях. Ни для кого не секрет, что своего рода биологический инстинкт неприятия и агрессии срабатывает по отношению к чему-то незнакомому, непонятному, «чужому»: не такой, как я, значит, – «плохой», «неприемлемый». И важнейшим шагом в процессе формирования толерантного сознания должно быть психологическое преобразование «чужого» - в «другого», именно этим и интересного. Залогом такого преобразования может и должно стать своего рода «приближение» к национальному миру других народов в самых разных его проявлениях.

Список использованных источников

1. Ананьева, Д.И., Гарипова, А.Н. Психологические аспекты спортивной деятельности / Д.И. Ананьева, А.Н. Гарипова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. – 2018. – С. 108-109.
2. Ахметшина, Л. В. Воспитание толерантности на занятиях иностранного языка / Л.В. Ахметшина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. – 2016. – С. 21-29
3. Дмитриев, Т. Д. Многокультурное образование /Т.Д. Дмитриев. – М., 1999. – 208 с.
4. Сафонова, В. В. Изучение языков международного общения в контексте диалога культур и цивилизаций / В.В. Сафонова. – Воронеж, 1996. – 238 с.
5. Minow, M., Shweder, R., Markus, H. Just schools: Pursuing equality in societies of difference / M. Minow, R. Shweder, H. Markus. New York: Russell Sage, 2008. – P. 254-290

УДК 376

Глобенко Римма Рифкатьевна,
старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ЕЩЕ РАЗ О РОЛИ И ЗНАЧЕНИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.

Аннотация: Отечественное образовательное пространство в последние годы претерпевает значительные преобразования методических и педагогических принципов организации учебно-воспитательного процесса, связанных со стремительной гуманизацией ее социального базиса. На первый план выходит уровень психофизического и социального здоровья подрастающего поколения, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. Решению этой задачи служит внедрение на всех образовательных уровнях системы инклюзивного образования, одним из важнейших целевых средств которого является инструмент адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: гуманизация, инклюзия, инклюзивное образование, образовательное пространство, реформа образования, ограниченные возможности здоровья.

Globenko R.R. Once again about the role and importance of adaptive physical culture in the organization of physical education in the modern educational space

Annotation: In recent years, the domestic educational space has undergone significant transformations in the methodological and pedagogical principles of organizing the educational process, associated with the rapid humanization of its social basis. The level of psychophysical and social health of the younger generation, including children with disabilities, comes to the fore. The solution to this problem is the introduction of the system of inclusive education at all educational levels, one of the most important target means of which is the tool of adaptive physical culture.

Key words: humanization, inclusion, inclusive education, educational space, educational reform, disabilities.

Уровень здоровья человека определяется не только и не столько наследственностью (доля этого фактора для данной категории составляет, как считают специалисты, всего 15-20%), но и образом жизни человека (доля в состоянии здоровья – около 50%), состоянием окружающей среды (15 – 20 %) и состоянием медицины (15 – 20%) [4].

В вопросах сбережения и укрепления здоровья, в том числе для людей с ограниченными физическими возможностями, активный образ жизни и занятия физической культурой являются очень важной здоровьесозидающей составляющей. Особенно актуален это вопрос для настоящего времени: современный человек удовлетворяет свои биологические и физиологические потребности в движении в среднем лишь на 10 – 15%. Таким образом, возникающий «моторный голод» непосредственно влияет на снижение уровня здоровья, социальной и физической дееспособности граждан [5].

Несомненно, особенно важен означенный вопрос для подрастающего поколения: именно в детстве и юности закладывается основа фундамента здоровья человека, а ведь по данным статистики общий уровень физического состояния современных детей постоянно снижается, болезни стремительно «молодеют», а количество детей и подростков с ОВЗ постоянно растет

В этой связи, роль эффективной организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях различного уровня чрезвычайно высока. Задачи создания необходимых условий для предоставления детям с ОВЗ и детям-инвалидам, наряду с детьми без отклонений в состоянии здоровья, равного доступа ко всем областям образовательной среды, в том числе и полноценному физическому воспитанию, является приоритетной общегосударственной задачей.

Данная задача решается через внедрение системы инклюзивного образования (т.е. педагогически и методически выверенной организации совместного обучения детей с ОВЗ, и

детей без отклонения в здоровье), которое единственное может решить проблему равного доступа к образовательному процессу [6].

Инклюзивное образование в нашей стране, в силу ряда объективных и субъективных причин, до сих пор находится на начальном этапе развития: данные Министерства образования свидетельствуют, что, в зависимости от региона, только 2 – 7% школ действительно приспособлены для обучения детей, имеющих нарушения здоровья различной тяжести [2].

Общегосударственная программа «Доступная среда», главной целью которой является инклюзивное образование, имеет задачи не только создания безбарьерной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию всех детей участвующих в процессе обучения на равной основе, но и создание максимально полной методической базы для обеспечения особых потребностей детей с ОВЗ.

С полным правом, в данном ракурсе, следует говорить о необходимости всестороннего усовершенствования процесса дошкольного и школьного физического воспитания, т.е. о максимально полном вовлечении в него и детей с особыми потребностями [1].

Учащиеся с различными отклонениями в состоянии здоровья имеют, порой, серьезные изменения в функционировании органов и систем организма, а также в психо-эмоциональной сфере, поэтому в вопросах физического состояния требуют специального подхода.

Адаптивная физическая культура (АФК) является главным средством приобщения детей с ОВЗ к физическому воспитанию, эффективным фактором улучшения их психического и физического состояния. Целью АФК является формирование у особых детей потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, повышение уровня их здоровья и трудоспособности, психологическое и интеллектуальное развитие. Все формы и методики организации физического воспитания, которые предназначены для детей с ограниченными возможностями здоровья, следует относить к адаптивному физическому воспитанию, т.е. занятиям по АФК [3].

Говоря об АФК в системе общего образования, мы подразумеваем, прежде всего, адаптацию, т.е. приспособление ребенка с ослабленным или нарушенным здоровьем к условиям окружающей среды. Адаптивная физическая культура - это основная возможность укрепления здоровья и приобретение такими детьми необходимых для полноценной жизнедеятельности физических способностей.

Исходя из вышесказанного, можно с полным основанием говорить о том, что развитие и углубление организационно-методической базы применения средств АФК в существующей в нашей стране образовательной среде является актуальной научной проблемой.

Оценка степени разработанности данной проблемы (на основе изучения специальной и научно-методической литературы) показывает, что вопросы адаптивного физического воспитания давно находятся в сфере пристального внимания отечественных ученых и исследователей. Лечебная физкультура в санаторных и оздоровительных учреждениях СССР начала системно применяться еще в 20-х годах прошлого века. Основоположниками ЛФК были З.П. Соловьев, В.В. Гориневский, Н.А. Семашко и другие.

Можно сказать, что адаптивная физическая культура, как самостоятельная дисциплина, появилась в нашей стране в 60-е годы двадцатого века, когда в Ленинградском научно-исследовательском институте, под руководством его директора, профессора В.И. Филатова, начали разрабатывать и внедрять систему специальных физических упражнений, позволяющих инвалидам с различными нарушениями здоровья успешно адаптироваться к условиям окружающей действительности и становиться активными и полноправными членами общества. С 70-х и 80-х годов двадцатого века – и вплоть до наших дней -

отечественная теория и практика адаптивной физической культуры, являясь отражением общемировых гуманистических тенденций, развивается очень быстрыми темпами. Весомый вклад в этот процесс внесли и вносят такие ученые и исследователи, как В.К. Добровольский, В.Н. Рыбаков, С.П. Евсеев, Н.П. Вайзман, Ю.В. Менхин, В.А. Епифанов и многие, многие другие.

В заключение можно констатировать, что в связи с внедрением идей и принципов инклюзивного образования, проблематика вопросов адаптивной физической культуры получила новое направление: главный акцент сместился из области профессионального инваспорта в область дошкольного и школьного образования. В организационно-методических задачах внедрения АФК в образовательную среду есть много нерешенных вопросов, которые требуют пристального изучения, расширения и углубления специальной теоретической и практической базы.

Список использованных источников

1. Адаптивная физическая культура в школе [Текст]: Начальная школа: Учебное методическое пособие для преподавателей / Автор-составитель О.Э. Аксенова // Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - 240 с
2. Гамидова, С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий [Текст]/ С.К. Гамидова. – Смоленск, 2012. - 219 с.
3. Гилядов, С.Р. Учебно-методическое и управленческое обеспечение развития общеучебных умений в исследовательской деятельности школьников [Текст]/ С.Р. Гилядов // Педагогическое образование и наука : журнал . – 2017 .– №1 .– С. 79-83.
4. Кирпиченков, А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений [Текст]/ А.А. Кирпиченков. – Смоленск, 2012. – 221 с.
5. Лисовский, В.А. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов [Текст]/ В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко. - М.: Советский спорт, 2016. – 398с.
6. Моисеев, А.М. Стратегическое управление как важное и перспективное новшество в общеобразовательной организации [Текст]/ А.М. Моисеев // Педагогическое образование и наука : журнал . – 2017 – № 4 .– С. 55-61

УДК 616.711.1

Головина Анастасия Сергеевна,
бакалавр кафедры физической культуры
ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
Алтынбекова Зарэма Бауэровна,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры физической культуры;
ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНВАЛИДОВ-КОЛЯСОЧНИКОВ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье рассматривается обучение правильной технике езды на коляске активного типа в сочетании с комплексом средств физической реабилитации инвалидов с травмой шейного отдела позвоночника.

Ключевые слова: травма шейного отдела позвоночника, реабилитация, лечебная физическая культура, инвалидная коляска активного типа.

Golovina A.S., Altynbekova Z. B*Improving the motor capabilities of wheelchair users by means of adaptive physical culture.* V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Sevastopol, Russia

Annotation. This article examines the teaching of the correct technique for driving an active type of wheelchair in combination with a set of physical rehabilitation means for disabled people with a cervical spine injury.

Key words: trauma of the cervical spine, rehabilitation, physical therapy, active wheelchair.

Актуальность данной темы заключается в том, что травма позвоночника – это «молодая» травма, так как огромный процент получивших ее лиц приходится на возраст 20-29 лет мужчины, 15-19 лет женщины. И, как правило, эти травмы получены по глупости и неосторожности [4,6].

На сегодняшний день травма позвоночника является не полностью раскрытой частью в области медицины и реабилитации. Травмы позвоночника считаются одной из важных проблем в травматологии, нейрохирургии и нейрореабилитации. Среди врачей, ученых постоянно идут споры, почему у людей, у которых одинаковые травмы позвоночника и одинаковая степень поражения спинного мозга, организм реагирует по-разному. Одни могут передвигаться самостоятельно, а другие практически ничего не могут сделать без помощи. Большой показатель инвалидности, непомерные денежные затраты на реабилитацию, на операции, на технические средства реабилитации это еще не полный перечень проблем, которые появляются у человека, получившего эту травму.

Мир, в котором мы сейчас живем, стал намного опаснее, чем был раньше, судя по последним годам. Увеличилось число терактов, автомобильных катастроф, чрезвычайных ситуаций, травм на производстве, соответственно и растет число пострадавших от позвоночных травм. Те, кому пришлось сесть на инвалидную коляску для передвижения, в значительной мере зависят от своих навыков управлять ею. Умение управлять коляской, очень важно, так как это нужно для обеспечения себя в обыденной среде, для реализации жизненных задач. Каждый раз, выезжая из дома, у людей на коляске встречаются разные преграды и препятствия, для преодоления которых нужны комплексные требования и навыки, чтобы обеспечить себе безопасность на средстве передвижения. Несмотря на многолетнюю травму или заболевание, многие из тех, кто является обладателем коляски, не очень хорошо подготовлены для безопасного и эффективного пользования коляской активного типа, и не знают всех ее возможностей.

Все выше изложенное вызвало интерес к людям на инвалидной коляске с травмой шейного отдела позвоночника, что выделило отдельное направление в комплексной реабилитации, и оно включило обучение пользоваться коляской активного типа и правилам езды на ней. Это и послужило основанием для проведения данного исследования.

Исследование проводилось на базе центра спорта и реабилитации «Эволюция», расположенной в Евпатории с 27.09.2019 по 20.12.2019. В исследовании принимали участие 16 человек, из них 7 женщин, 9 мужчин. Возраст исследуемых лиц от 22 до 30 лет. Исследование проводилось в течение 3 месяцев. Все исследуемые были объединены в одну группу по виду нозологии с диагнозами: травма позвоночника на уровне 6,7 позвонков – 7 человек, 5,6 позвонки – 1 человек, 6 позвонков – 1 человек, 5 позвонков – 7 человек.

Из комплекса средств физической реабилитации была сформирована схема реабилитационных мероприятий, включающая: методику проведения лечебной гимнастики в зале, методику проведения ритмической гимнастики, методику проведения лечебной гимнастики в бассейне и методику обучения правильной технике езды на коляске.

В свободное время в реабилитационном центре проходили: дискотеки, тематические вечера, посещение бани (сауны) игра в бильярд, игра в Боччу.

В процессе исследования было проведено педагогическое тестирование следующих диагностических показателей: тест Купера, тесты на выполнение техники баланса и тест на преодоление препятствий, тест слалом. Первый замер проводился на первом занятии активной реабилитации, перед началом тренировок. Второй замер, через месяц реабилитации и третий замер еще через месяц, по завершении курса активной реабилитации и по завершении обучения правильной технике езды на коляске.

Общий анализ полученных данных свидетельствовал о положительном эффекте проведенной активной реабилитации. Если рассматривать результаты каждого теста в отдельности, то обращает на себя внимание, что группа делится на несколько подгрупп по результатам каждого выполненного теста.

Так для определения уровня развития общей выносливости в тренировочном процессе инвалидов на колясках использовался модифицированный тест Купера. За 12 минут участники должны были проехать максимальное возможное расстояние, которое может преодолеть, исходя из своего физического состояния. Подсчет результатов проводился по числу полных кругов, которые смог преодолеть участник. Полученные результаты теста Купера позволили разделить участников на три группы. Если учитывать самые высокие показатели теста Купера, то из них была сформирована наиболее сильная группа, объединившая восемь человек и исходный средний показатель у них гораздо выше $13,03 \pm 1,0$ кругов по сравнению со всей группой в целом $9,2 \pm 1,2$. Естественно, следующие два замера тоже были выше (2 – $13,63 \pm 1,2$ и 3 – $15,75 \pm 1,2$), чем у всей группы в целом (2 – $9,81 \pm 1,2$ и 3 – $11,81 \pm 1,29$). При анализе полученных показателей в этой группе были изучены сроки травмы, и они мало о чем свидетельствовали, так как у четверых стаж травмы был от 4 до 6 лет, а остальных четверых от 12 до 14 лет. В результате объективного обследования и общения с участниками исследования, было выяснено, что сильная группа, это группа, которая имела какой-то опыт в тренировках. Ребята вели подвижный образ жизни и, как правило, у них не было спастики в руках, одна из рук сильнее или обе руки работали на 80%. Эти участники сумели побороть страх, стремительно тренировались, и у всех у них были травмы на уровне 6-7 позвонка.

Средняя группа была образована четырьмя участниками исследования и определена по средним показателям пробы Купера. Исходный показатель в этой группе был несколько ниже показателя всей группы в целом. Первый замер в средней группе – $7,6 \pm 0,73$; второй – $8,25 \pm 0,25$ и третий – $10,4 \pm 1,03$, при результатах в группе в целом: первый – $9,2 \pm 1,2$, второй – $9,81 \pm 1,2$ и третий – $11,81 \pm 1,29$. При объективном обследовании и общении с участниками исследования, выяснили что, как правило, у этих ребят нет или совсем не большая спастика в руках. Мышцы рук у них более натренированы, но они подходили к занятиям с большой осторожностью, многие упражнения боялись делать, на что и тратили больше времени. Стаж травмы от 5 до 15 лет так же мало о чем говорил.

Результаты тестирования позволили нам выделить и самую слабую группу. Она также объединила четверых исследуемых, которые по всем тестам показали самые низкие результаты как по сравнению с группой в целом, так и по сравнению с выделенной нами средней группой. Первый замер в слабой группе – $3,25 \pm 0,5$; второй – $3,75 \pm 0,5$ и третий – $5,4 \pm 0,6$, при результатах в группе в целом: первый – $9,2 \pm 1,2$, второй – $9,81 \pm 1,2$ и третий – $11,81 \pm 1,29$. При объективном обследовании и общении с участниками исследования было выяснено, что участники этой группы подходили к упражнениям с большой осторожностью, так как они плохо держали спину. В мышцах рук мало силы из-за выраженной спастики, кисти рук практически не работали, и из-за этого им приходится прикладывать к кручению колес намного больше усилий и энергии. И это при том, что у всех этих испытуемых травма на уровне 5 позвонка, однако стаж травмы у двоих 4 и 5 лет, у оставшихся 10 и 25 лет опять ни о чем не свидетельствует.

Все участники исследования в начале исследования не владели навыком баланса. Участники, вошедшие в сильную группу, освоили технику баланса намного быстрее и качественнее в силу своих физических возможностей. Второй замер техники выполнения баланса дал – 6,13 балла, а третий замер уже показал в два раза лучший результат – 12,0 баллов из максимальных 18 баллов. Этой группе выполнять технику баланса было намного легче и проще, рабочие руки, держащая спина играют свою роль в выполнении упражнений.

Средняя группа освоила полностью частичный баланс, но освоить полный удалось не всем, об этом свидетельствуют, и результаты последующих замеров 4,25 и 7,0 баллов. Большую роль играл психологический фактор, особенно для тех людей, кто сорвался с высоты.

Чем выше уровень травмы, тем труднее выполнять технику баланса. Поэтому слабая группа не освоила технику баланса (0,75 и 3,3 балов), руки слабые, а значит мышцы тоже не в тонусе, плохое держание спины и непреодолимый страх послужили причиной невыполнения этой дисциплины.

Навык преодоление полосы препятствий рассматривался в тех же группах, и успех этого упражнения зависел от тех же факторов: руки, спина, образ жизни, уровень травмы.

Участники сильной группы показали самый высокий результат в технике преодоления препятствий: из максимальных 24 баллов через месяц они показали 11,13 баллов, а на завершающем замере – 18,25 балла, и это, конечно же, в силу своих физических возможностей. Эта группа освоила хорошо технику выполнения баланса, и освоить полосу препятствий для этих ребят было намного легче и проще, так как рабочие руки, держащая спина сыграли свою роль в выполнении упражнений.

Средняя группа освоила навык прохождения полосы препятствий также слабо, как и навык баланса, получив 4,25 и 9,0 баллов в последующих замерах. Третья слабая группа не освоила технику баланса и соответственно также показала низкий результат в прохождении полосы препятствий (1 балл и 2,75 баллов). Объяснения оставались те же: руки слабые, а значит мышцы тоже не в тонусе, спину держат плохо и непреодолимый страх послужили причиной невыполнения этой дисциплины. Чем выше уровень травмы, тем труднее обучение навыку езды на коляске активного типа.

Тест слалом самое сложное, для всех групп, так как нужно было выполнить все правильно с соблюдением всех техник и за минимально короткое время.

В первой «сильной» группе лучший результат был – 0.43.17с, а максимальный составил – 2.09.57 с. В «средней» группе результат теста Слалом колебался от 1.39.56 до 2.58.00, а в «слабой» от 3 до 4 минут.

Таким образом, физическая реабилитация при переломах шейного отдела позвоночника жизненно необходима данной категории больных и во многом зависит от характера двигательных нарушений и степени ограничения двигательной функции. Умение управлять коляской, очень важно, так как это нужно для обеспечения себя в обыденной среде, для реализации жизненных задач и повышения качества жизни. Обучение пользоваться коляской активного типа и правилам езды на ней становится неотъемлемой частью физической реабилитации.

В данном исследовании обучение правильной технике езды на коляске активного типа сочеталось с комплексом средств физической реабилитации включающим методику проведения лечебной гимнастики в зале, методику проведения ритмической гимнастики, методику проведения лечебной гимнастики в бассейне.

При проведении реабилитационных мероприятий методист АФК должен осуществлять индивидуальный подход обязательно учитывая тяжесть травмы и уровень поражения позвонков. Лица, которые пользуется инвалидной коляской для езды или передвижения, в значительной мере зависят от своих навыков управлять ею. Полученные навыки помогут в дальнейшей жизни: для получения образования, работы, формирование

семьи, занятий спортом. Результаты данной работы могут быть серьезным мотивационным фактором, для прохождения данного вида реабилитации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ардашев И.П. Повреждения позвоночника при падении с высоты [Текст] // Хирургия. – 1990.
2. Бабиченко Е.И. Классификация позвоночно-спинномозговой травмы [Текст]//Нейротравматология: Под ред. А.Н. Коновалова, Л.Б.Лихтермана, А.А.Потапова. – М.: Вазар-Ферро, 1994. С 252-253.
3. Базилевская З.В Структура летальности при повреждениях позвоночника и спинного мозга/[Текст]/ Базилевская, Л.Л.Головных, Т.А.Киркинская // Журнал вопросы нейрохирургии. – 1980.
4. Виноградов В.Г., Комогорцев И.Е., Мункожаргалов Б.Э., Лебедев В.Ф, Ангарская Е.Г [Текст]/Повреждения позвоночника: методическое пособие 2011. с-47. -
5. Гранди Д. Травма спинного мозга: пер. с англ. [Текст]/ Д. Гранди, Э. Суэйн. – М.: Изд-во БИНОМ, 2008. - 124 с.
6. Гринь А.А. Тактика обследования и лечения при острой травме шейного отдела позвоночника [Текст]/А.А. Гринь, Ю.С. Иоффе, В.М. Казначеев, В.В.Крылов // Повреждения и заболевания шейного отдела позвоночника: Тез.докл. симпозиума с междунар. участием. – Москва, 2004. – С. 94-96
7. Епифанов В.А Восстановительное лечение при повреждениях и заболеваниях позвоночника. [Текст]/ 2016. – С.374. с 9-118.
8. Корнилова Н.В. Травматология и ортопедия [Текст] / Н.В. Корнилова. М.: – 2011. С 341-365
9. Семенов А.Ю. / Колясочный маршрут. [Текст]/ А.Ю. Семенов. – Тверь: Герс, 2006.

УДК 376.42; 798.011

Головня Светлана Владимировна

обучающаяся 5 курса

кафедры физической культуры

Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,

Лим Евгения Александровна,

обучающаяся 3 курса направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Гуманитарно-педагогического института

Севастопольский государственный университет,

г. Севастополь, РФ

Строшкова Нина Тадэушевна

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры физической культуры

Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,

г. Севастополь, РФ

КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПАРА-КАРАТЕ

Аннотация. В статье аргументируется занятия пара-каратэ детьми с синдромом Дауна. Показана роль физических упражнений для последовательного развития навыков крупной и мелкой моторики с помощью средств пара-карате. Средства пара-каратэ позволяют детям, имеющим ментальные нарушения, развивать не только физические качества, но психическую сферу.

Ключевые слова: дети с ментальными нарушениями, пара-каратэ, методика обучения техническим элементам.

Golovnya S.V., Lim E. A., Stroshkova N. T. CORRECTION OF MOTOR DISORDERS IN CHILDREN WITH DOWN SYNDROME USING PARA-KARATE

Abstract. The article explains the para-karate classes for children with Down syndrome. The role of physical exercises for the consistent development of gross and fine motor skills with the help of para-karate means is shown. The means of para-karate allow children with mental disorders to develop not only physical qualities, but also the mental sphere.

Key words: children with mental disabilities, para-karate, technique of teaching technical elements.

Актуальность темы. В современном мире остро стоит проблема физического и психологического развития детей с ограниченными возможностями здоровья. По статистическим данным Минтруда РФ на 1 октября 2019 года в России насчитывается 11,95 млн. инвалидов, в том числе 6779,9 тыс. детей. Количество зарегистрированных больных с синдромом Дауна в России сегодня 18,757 тыс. человек (из статистического сборника Минздрава РФ) и с каждым годом, к сожалению, их становится все больше.

В Российской Федерации ежегодно рождается 2400 детей с синдромом Дауна, который представляет собой генетическое нарушение. [3]

Синдром Дауна является случайной генетической мутацией. У людей с такой патологией наблюдается мышечная слабость (гипотония), зрительные нарушения (астигматизм, близорукость и т.д.), сенсорные нарушения, снижающие темп восприятия любой информации, отставание в моторном развитии. Вследствие, этого возникают сложности в коммуникациях различного рода, что негативно сказывается на процессе обучения таких детей [1,2].

Сегодня детей с синдромом Дауна достаточно хорошо социализируют, но для того чтобы этот процесс проходил успешно используются ряд средств и методов, которые отлично себя зарекомендовали в процессе реабилитации данной патологии развития.

Целью нашего исследования являлось обоснование использования средств и методов, направленных на коррекцию двигательных нарушений с помощью средств пара-каратэ и формирование личностных качеств у детей с синдромом Дауна.

Объектом исследования выступал учебно-тренировочный процесс в пара-карате детей с синдромом Дауна.

Пара-карате - это вид спорта, которым могут заниматься все желающие, имеющие отклонения в состоянии здоровья. В Севастополе существует школа пара-каратэ, начала она свою историю с ноября 2017 года. Основной возраст детей, занимающихся пара-каратэ это дети от 8 до 17 лет. Основной массой детей, занимающихся в спортивной секции это дети с интеллектуальными нарушениями.

В ходе нашего исследования были изучены средства, методы, формы организации занятий пара-карате.

Вся деятельность пара-карате направлена непосредственно на развития физических и личностных качеств занимающихся.

Философия, а именно с нее начинаются занятия в карате, предполагает воспитание высокой дисциплины, нравственно-духовных качеств у занимающегося.

Данная организация содержит в себе заповеди, которые определяют путь достижения физического совершенства и духовной стойкости:

1. Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого и непоколебимого духа.

2. Мы будем твердо следовать истинному смыслу избранного пути, чтобы наши чувства были всегда наготове.

3. С истинным упорством мы будем стремиться к самоутверждению в искусстве карате.

5. Мы будем строго следовать заповедям наших высоких наставников и никогда не забудем истинной добродетели – скромности.

Комплексная программа оздоровительной направленности для спортсменов-каратистов с синдромом Дауна составлена на основе теории и методики обучения в школе шотокан спортсменов различного возраста и физической подготовленности [4].

Основная задача данной программы представляет собой восстановление и укрепление здоровья занимающихся или желающих заниматься спортом детей.

Одной из главных задач занятий пара-карате с детьми с ментальными нарушениями это:

– приобретение теоретических знаний по восстановлению организма и их осознанное применение для поддержания здоровья на том уровне, который необходим для достижения спортивных результатов;

– формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Пара-карате позволяет детям с нарушениями психической сферы к которым относится заболевание развивать волевые усилия, им необходимо в ходе обучения овладеть достаточным количеством технических элементов. Безусловно путь их адаптации к тренировочным занятиям длителен и проходит через несколько стадий, таких как: знакомство с тренером, с другими спортсменами, привыкание к обстановке и затем уже адаптация к физической нагрузке. На первых занятиях детям разрешается находиться с родителями для того, чтобы им было комфортно, постепенно они начинают самостоятельно заниматься в группе.

Большое количество подвижных игр, яркий инвентарь, доброжелательная обстановка, позволяют этим детям осваивать спортивную деятельность с интересом.

Овладение элементами пара-карате происходят в игровой форме, именно через игру дети овладевают двигательными умениями и навыками, так как дети с ментальными нарушениями достаточно быстро устают, то небольшие паузы заполняются физическими упражнениями на развитие крупных и мелких групп мышц. Для этой цели используются мешочки с песком и мелкими камушками, которые дети перебирают в руках, также различные мелкие предметы, различного диаметра мячи и т.д.

Занимаясь данным видом спорта постепенно происходят позитивные сдвиги в состоянии здоровья: улучшается координация движений особенно, при занятиях с шестом (например, в парной работе с шестом дети учатся координировать и согласовывать свои действия с действиями партнера, у них развивается чувство времени, постоянно увеличивается объем движений, который усложняются с каждым новым этапом овладения каратэ), улучшаются показатели уровня развития мышечной силы, так как на тренировке используются резиновые петли, утяжелители, много выполняется упражнений на равновесие (удержание позы на одной ноге, ходьба по ограниченной плоскости и т.д.), активно развивается гибкость, закрепляются результаты реабилитации (абилитации) после проведенных курсов физиотерапии и массажа.

Благодаря занятиям пара-каратэ юный спортсмен учится верить в свои силы. Тренировочная деятельность развивает в них дисциплинированность, активность, настойчивость.

Юные спортсмены, овладев видом спорта привлекаются к участию в соревнованиях, где показывают и доказывают, что спорт приносит радость движения, умения достигать как личностных целей.

Список использованных источников

1. Методические рекомендации педагогическим коллективам общеобразовательных школ по организации и сопровождению детей с синдромом Дауна ГОУ ДПО «Костромской областной институт развития образования» Винокурова Е.К. 46 с.
2. Неижко Лариса Юрьевна, Одиноква Галина Юрьевна, Ерохина Анастасия Валерьевна, Величко Э. В., Бериша А.
3. Одиноква Галина Юрьевна, Неижко Л. Ю., Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» Дата публикации: 11/10/19. Правообладатель: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап». Журнал «Синдром Дауна. XXI век» № 1 (22)
4. Степанов, С. В. Единоборства как средство развития личности : учебник / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. – Екатеринбург : ООО Универсальная Типография «Альфа Принт», 2018. – 649 с.

УДК616-1

Грачева Наталья Владимировна

магистрант кафедры физической культуры
ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

Глобенко Римма Рифкатьевна

старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

Алтынбекова Зарэма Бауэровна

Кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры
ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ДОЗИРОВАНИЕ ИНТЕРВАЛЬНЫХ АЭРОБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ ИБС СО СТАБИЛЬНОЙ СТЕНОКАРДИЕЙ НАПРЯЖЕНИЯ II ФУНКЦИОНАЛЬНОГО КЛАССА НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы дозирования интервальных аэробных физических нагрузок в физической реабилитации пациентов с ишемической болезнью сердца, представлены результаты эксперимента по сравнению эффективности интервальных аэробных тренировок средней и средне-высокой интенсивности в реабилитации пациенток зрелого возраста с ишемической болезнью сердца со стенокардией напряжения II функционального класса на поликлиническом этапе

Ключевые слова: ишемическая болезнь сердца, физическая реабилитация, интервальная аэробная тренировка, аэробная интервальная нагрузка.

Globenko R.R., Altinbekova Z.B., Gracheva N.V. Rationing of interval aerobic physical activities in physical rehabilitation of older women with coronary artery disease with stable angina voltage functional class II at a polyclinic stage

Annotation: The article discusses the issues of dosing of interval aerobic physical activity in the physical rehabilitation of patients with coronary heart disease, presents the results of an experiment comparing the effectiveness of interval aerobic training of medium and medium-high

intensity in the rehabilitation of mature patients with coronary heart disease with angina pectoris of the 2nd functional class at the polyclinic stage.

Key words: ischemic heart disease, physical rehabilitation, interval aerobic training, aerobic interval exercise.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из важнейших проблем мировой и отечественной медицины: болезни системы кровообращения занимают ведущее место в вопросах инвалидности и смертности, в связи с чем, общество несет ощутимые потери.

На сегодняшний день от сердечно-сосудистых заболеваний в мире умирает более 17 миллионов человек в год, а к 2030 году, по некоторым прогнозам, эта цифра может вырасти до 25 миллионов. Ученые указывают, что 80% всех случаев смерти в слаборазвитых странах происходит из-за болезней сердца.

Считается, что аномально низкая для развитых стран средняя продолжительность жизни российских граждан, как мужчин, так и женщин, в значительной степени определяется высоким процентом смертности от болезней системы кровообращения, среди которых ишемическая болезнь сердца (ИБС) имеет существенную долю. В нашей стране, в структуре сердечнососудистых заболеваний (ССЗ), смертность от ИБС составляет до 55% [4].

Одним из путей решения этой проблемы является поиск новых методов и средств физической реабилитации, внедрение в теорию и практику комплексной кардиологической реабилитации (ККР) новых, инновационных программ немедикаментозного восстановительного лечения. Это является ключевым вопросом реабилитации больных с сердечнососудистыми заболеваниями: наряду с медикаментозной терапией, физическая реабилитация является эффективным, в то же время доступным, экономически оправданным, биологичным, и, потому, оптимальным методом восстановления [3].

Анализ научной и методической литературы показывает, что проблема применения физических нагрузок в ККР актуализируется еще и тем, что на сегодняшний день не существует четких стандартов физической реабилитации больных с ИБС. Имеющиеся в распоряжении реабилитологов типовые протоколы восстановительного лечения и профилактики для пациентов этой категории не содержат кратность, сроки контроля эффективности применяемых реабилитационных методов, предикторы, характеризующие динамику каждого случая при соблюдении принципа индивидуализации [2].

Пожалуй, главным вопросом в физической реабилитации больных с ИБС является проблема повышения переносимости физических нагрузок, улучшения долгосрочного прогноза у пациентов, снижения риска общей и сердечнососудистой смертности и положительного влияния на качество жизни.

Отдельно хочется отметить, что, несмотря на доказанную эффективность использования метода повышения физической активности в реабилитации пациентов с ИБС, в реальные реабилитационные программы физические тренировки включаются всего лишь примерно в 10% случаев. При этом часто используются типовые, но устаревшие программы и методики применения физических упражнений, разработанные специалистами еще несколько десятков лет назад.

Рассматривая вопросы воздействия физических тренировок на организм пациентов в реабилитации больных ИБС, необходимо отметить важный аспект – улучшение переносимости двигательной активности и нагрузок. Такой эффект от тренировок достигается относительно быстро: данные велоэргометрических проб пациентов разного возраста показывают улучшение переносимости физических нагрузок уже через две недели занятий примерно на 15 – 20%. При этом эффект нарастает с увеличением продолжительности периода тренировок (многолетние занятия показывают прирост показателя в 28 – 30% по сравнению с начальными результатами) [3].

Одним из инновационных и перспективных методов физической реабилитации, применяющихся в восстановительном лечении и профилактике болезней системы кровообращения, является метод аэробных интервальных физических тренировок (АИТ) различной, в том числе и повышенной интенсивности. Этот метод в наши дни хорошо зарекомендовал себя в реабилитации многих сердечнососудистых заболеваний, и имеются данные об успешном его использовании в реабилитации пациентов даже после операций на открытом сердце [1].

В последние три десятилетия наметилось серьезное противостояние между специалистами, практикующими традиционную относительно низкую физическую нагрузку в ККР, и учеными, обосновывающими применение высоких физических нагрузок.

Последние рекомендуют применять высокие интервальные аэробные нагрузки, интенсивность которых превышает 75% от параметра пикового потребления кислорода (VO пик). Такой подход обосновывается тем, что достоверно сердечный выброс могут увеличить лишь интенсивные тренировки. Кроме того, высокий уровень работоспособности прямо коррелирует с переносимостью повседневного высокого уровня бытовых нагрузок, которые являются целеполагающим условием ККР. Данные многих исследований подтверждают, что нагрузки низкой интенсивности не оказывают заметного реабилитационного воздействия на атеросклероз коронарной системы [2].

Правильность такого подхода оспаривают идеологи низкоинтенсивных физических программ, ссылаясь, прежде всего, на то, что высокие бытовые нагрузки приемлемы только для здоровых людей. Они указывают, что, например, в ККР пациентов со стабильной ИБС нагрузки даже в 40% от VO пик не менее, а, может быть, и более эффективны, чем высокоинтенсивные физические нагрузки, кроме того, они, безусловно, безопаснее [3].

Принимая аргументы обеих сторон, мы должны отметить некорректность прямого сравнения физических занятий разной интенсивности, без учета и вариаций методик организации тренировочного процесса, его характеристик.

Нами было проведено исследование влияния аэробных интервальных тренировок (АИТ), заключавшихся в работе на велоэргометре, различной (умеренной и умеренно-высокой) интенсивности в реабилитации пациенток зрелого возраста с ИБС со стенокардией напряжения II функционального класса на поликлиническом этапе. В исследовании, проводившимся на базе многофункционального фитнес-центра «WAY2FIT» и кабинета ЛФК филиала №2 Городской поликлиники №62 (г. Москва) с сентября 2019г по февраль 2020г приняли участие 20 женщин 40 – 50 лет, имеющих допуск и медицинские рекомендации к занятиям ЛФК.

Контрольная группа (10 человек) занимались по типовой программе ККР, включающей АИТ умеренной интенсивности (до 50% от VO₂ пик). Экспериментальная группа (10 человек) занималась по разработанной нами экспериментальной методике АИТ с повышением интенсивности нагрузок в основной части тренировок до 75% от VO₂пик. Тренировки проводились три раза в неделю и имели продолжительность 20-30 мин в начале курса и 45-60 минут в основной части курса.

Для изучения динамики изменения антропометрических и функциональных характеристик нами были выбраны следующие девять диагностических показателей: длина тела, масса тела, индекс массы тела, жизненная емкость легких, VO₂пик-проба, ВЭМ-проба, простые респираторные пробы, ортостатическая проба.

В результате педагогического эксперимента мы получили следующие общие результаты:

1. Все диагностические показатели в обеих группах имели достоверно положительную динамику ($p \leq 0,05$). В конце эксперимента не было зафиксировано достоверных различий ни по одному диагностическому показателю между

исследовательскими группами ($p>0,05$), что говорит о примерно равной эффективности обеих реабилитационных программ.

2. Заключительное тестирование показало лучшую динамику всех показателей в экспериментальной группе, поэтому мы можем говорить о тенденции к большей эффективности ККР, включающей аэробные интервальные тренировки повышенной интенсивности.

3. Наихудшая динамика практически всех персональных показателей в процессе ККР наблюдалась у пациентов, имеющих избыточную массу тела, что подтверждает тезис о том, что избыточная масса тела является серьезным фактором риска развития ИБС.

4. Значительные и достоверные изменения результатов функциональных нагрузочных и кардиореспираторных тестов были обусловлены не столько улучшением работы дыхательной системы, сколько улучшением функционального состояния сердечнососудистой, кровеносной и вегетативной системы пациентов.

5. Динамики изменения $VO_{2\text{пик}}$ -пробы и ВЭМ-пробы достаточно плотно коррелировали в контрольной группе, что подтверждает тезис о соответствии изменений этих показателей изменениям, происходящим в сердечнососудистой системе. Однако в экспериментальной группе улучшение результатов ВЭМ-пробы было заметно значительнее, чем $VO_{2\text{пик}}$ -пробы. Это позволяет нам сделать предположение, что применение методики АИТ повышенной интенсивности не только улучшает состояние сердечнососудистой и коронарной системы (на что указывает прирост уровня пикового потребления кислорода), но и включает специфические физиологические адаптационные механизмы, которые позволяют дополнительно повысить переносимость физических нагрузок. По нашему мнению, этот вопрос требует дополнительного изучения.

Относительные изменения исследуемых диагностических параметров приведены на диаграмме (см. рис.1)

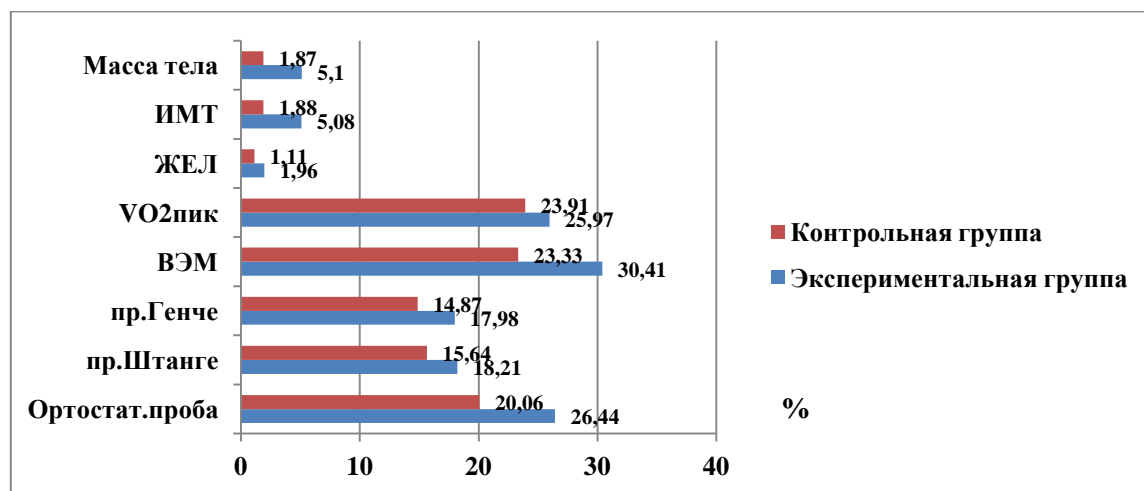


Рисунок 1– Относительные изменения параметров в группах в ходе эксперимента, % (n=10)

Итак, по результатам нашего исследования мы можем сделать следующий общий вывод: в реабилитации женщин 40 – 50 лет с ИБС и стенокардией напряжения II степени на поликлиническом этапе эффективны аэробные интервальные тренировки как умеренной, так и умеренно-высокой (повышенной) интенсивности, однако четырехмесячный курс занятий показал тенденцию к большей эффективности тренировок умеренно-высокой интенсивности. Результаты применения аэробных интервальных тренировок различной интенсивности в реабилитации пациентов с ИБС требуют дальнейшего, углубленного исследования.

Список использованных источников

1. Высокоинтенсивные интервальные физические тренировки против непрерывных физических тренировок умеренной интенсивности в кардиореабилитации [Текст]/ Пачуашвили Н.В., Бокерия Л.А., Какучая Т.Т., Джитава Т.Г., Филатова А.Г., Токаева З.К., Куулар А.М. // Бюллетень НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН. Материалы 24-го всероссийского съезда сердечнососудистых хирургов. – 2018; (6). – С.232.
2. Динамика и эффективность физических тренировок у взрослых больных, кардиохирургического профиля [Текст]/ Пачуашвили Н.В., Бокерия Л.А., Какучая Т.Т., Джитава Т.Г., Нартикова Л.К., Филатова А.Г. // Бюллетень НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН. Материалы 23 –ого всероссийского съезда сердечно-сосудистых хирургов. – 2017; (6). – С.217.
3. Романова, В.П. Факторы, обуславливающие выбор эффективных программ реабилитации больных, перенесших острый инфаркт миокарда [Текст]/ В.П. Романова //Вестник новых медицинских технологий. - 2010, №17(4). – С. 87-91
4. Шхвацабая, И.К. Ишемическая болезнь сердца [Текст]/ И.К. Шхвацабая. – М. – 2005. – 400 с.

УДК 796

Заика Елена Викторовна,

Студент кафедры физической культуры и спорта,
ФГБОУ ВО Дальневосточный государственный аграрный университет, РФ

Титова Татьяна Викторовна,

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО
Дальневосточный государственный аграрный университет, РФ

Дьяченко Юлия Александровна,

доцент, кандидат биологических наук,
заведующая кафедры физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО Дальневосточный государственный аграрный университет, РФ

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИГРЫ БАДМИНТОН НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация: В статье рассматривается новая методика проведения занятий в специальной медицинской группе. В настоящее время у студентов заметно снизилась мотивация к посещению занятий по физической культуре. Введение новых форматов занятий поможет повысить заинтересованность у учащихся.

Ключевые слова: бадминтон, студент, физическая культура, специальная группа, обучение, занятия, методика, игра, медицинская группа, специальная медицинская группа.

Zaika E.V., Titova T.V., Dyachenko J. A.

METHODOLOGY OF APPLICATION OF THE GAME BADMINTON IN THE LESSONS BY PHYSICAL CULTURE IN THE SPECIAL MEDICAL GROUP.

Annotation: The article discusses a new methodology for conducting classes in a special medical group. Currently, students have significantly decreased motivation to attend physical education classes. The introduction of new lesson formats will help increase student interest.

Keywords: badminton, student, physical education, special group, training, classes, methodology, game, medical group, special medical group.

Актуальность данной темы вызвана снижением стимула к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи. С высокой учебной нагрузкой отмечается дефицит движений в режиме дня, поэтому происходит ухудшение состояния здоровья. Это

связано со снижением уровня двигательной активности, экологическими факторами, стрессовыми ситуациями, высокими учебными нагрузками. [1, с 23]. В период обучения в вузе у большинства студентов происходит изменение привычных жизненных стереотипов, смена места проживания, изменение условий самостоятельной работы, смена режима и качества питания. Дополнительным фактором, отягощающим обучение в вузе, является постоянная необходимость совмещения учебы с работой. В связи с этим у студентов снижается посещаемость учебных занятий, а особенно дисциплины физическая культура и спорт. Поэтому необходимо повысить мотивацию обучающихся к посещению занятий. Для формирования мотивации к занятиям физической культурой необходимо создать интерес к занятиям и потребности в регулярных занятиях. При обучении каждый студент преследует свою цель. Опираясь на это можно подобрать такой вид спорта, чтобы в нем каждый нашел свой мотив для посещения занятий.

Для совершенствования процесса физического воспитания необходимо максимальное привлечение студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям, основанным на наиболее популярных видах спорта. Соревновательная форма игры бадминтон соответствует этим требованиям. Данный вид спорта позволяет развить не только физическое здоровье, но и умственные способности, так как нужно принимать быстрые решения. Так же игра позволяет развить ловкость, мышление. Посещение таких занятий поможет студентам улучшить уровень их двигательной активности в течение дня и их мотивационную составляющую к занятиям с целью повышения уровня здоровья. Данный вид спорта позволит разнообразить занятия физической культурой с учетом индивидуальных физических свойств обучающихся.

Исследование проводилось со студентами 2 курса факультета строительства и природообустройства специальной медицинской группы в возрасте от 18 до 20 лет, которые посещали занятия 2 раза в неделю, с учетом особенностей их заболеваний. Исследование проводилось в течение 3 месяцев (октябрь 2019 - декабрь 2019).

Задача исследования была следующая: Повысить интерес у студентов к занятиям физической культурой и спортом с использованием игры бадминтон.

Учебные занятия проводились по следующей методике. Занятие начинается с разминки, легких и самых простых движений, и усложняются постепенно. Для того чтобы достичь максимальной эффективности в процессе занятия, важно соблюдать определенную последовательность этапов:

1. Разминка. Разминка направлена на разогрев и растяжку мышц, подготовку их к более серьезным нагрузкам, чтобы не возникло проблем с резкими движениями. - 20 минут.
2. Упражнения, направленные на повышение общей физической подготовки (бег с заданиями, общеразвивающие упражнения) - 30 минут.
3. Игра в бадминтон - 15-20 минут.
4. Заминка (10 минут) - легкая растяжка и расслабляющие упражнения.

Для подтверждения, нашей теории, по завершению эксперимента, было проведено анкетирование студентов, посещавших занятия по предложенной нами методике. Результаты анкетирования представлены в таблице 1 (табл.1).

На основании выше перечисленных данных (табл.1), можно сделать выводы, о том, что с течением времени 44% студентов отмечали минимально чувство усталости после занятия; 56% обучающихся отметили улучшение самочувствия и состояния здоровья после обучения по новой методике. 83% студентов ответили в повышении мотивационной составляющей в изучении предмета по предложенной методике. В начале исследования 13% обучающихся отмечали, что во время посещения им было затруднительно некоторые упражнения, через 2 месяца произошла адаптация обучающихся, большинство упражнений давалось без особых трудностей. Помимо анкетного опроса, с целью выполнения задачи исследования, на каждом занятии, студентами измерялась частота сердечных сокращений

(ЧСС). Вначале частота не превышала отметки 100, а непосредственно после выполнения программы, частота пульса не превышала 168 ударов в минуту.

Таблица 1

Результаты анкетирования

№ месяца	Сохранялось ли на протяжении занятия ощущение скуки и монотонности?				Оставалось ли чувство усталости после занятия?				Улучшилось ли самочувствие, состояние здоровья?			
	Да (чел)	Да (%)	Нет (чел)	Нет (%)	Да (чел)	Да (%)	Нет (чел)	Нет (%)	Да (чел)	Да (%)	Нет (чел)	Нет (%)
1	22	7	22	99	22	77	77	22	19	66	11	9
2	34	11	22	88	11	66	11	33	20	12	8	77
3	55	11	22	88	11	66	11	44	23	56	6	44

Основываясь на выше изложенных фактах можно сделать следующие выводы: внедрение игры бадминтон в структуру занятий по физическим дисциплинам со студентами специальных медицинских групп имеет место быть. Зафиксировано повышение заинтересованности обучающихся к занятиям физической культурой, так как занятия проходят в игровой форме. Следовательно, данный способ проведения занятий более эффективен и интересен студентам.

Список использованных источников

1. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России (К проблеме мониторинга качества образования): сб. статей под ред. науч. пед. проф. И.А. Зимней. М., 2000. – 88 с.

УДК 796+376

Катканова Ирина Николаевна

старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»
г. Вологда, РФ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СТАНОВЛЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

Аннотация. В статье рассмотрено одно из направлений физической культуры: адаптивная физическая культура (АФК). Исследована нормативно-правовая база, определяющая становление адаптивной физической культуры в России, проанализированы задачи и определены трудности, препятствующие развитию адаптивной физической культуры, как средства адаптации инвалидов. Дано определение инклюзивного образования и рассмотрены некоторые его аспекты, а также условия, обеспечивающих этот процесс. Авторами приведены статистические данные количества людей с ОВЗ в нашей стране за последние годы. Отмечены причины необходимости развития адаптивной физкультуры в современном мире. Выделены основные направления становления и развития адаптивной физической культуры. Анализируя научные публикации, литературные источники авторы попытались определить роль информационного портала, средств массовой информации по данной теме.

Ключевые слова: организм, ограниченные возможности, здоровье, инклюзивное образование, адаптивная физическая культура, социализация, реабилитация, компенсация.

Katkanova I. N. Major directions of adaptive physical culture formations means of invalids adaptation. «Vologda State University» Vologda, Russia

Annotation. One of the forms of physical education is viewed in the article: Adaptive Physical Culture (APC). Regulatory framework, defining the formation of Adaptive Culture in Russia, is researched, objectives are analyzed and the problems, preventing the development of Adaptive Culture as means of invalids adaptation, are determined. The definition of inclusive education is given and several aspects of it are viewed and the conditions, enforcing this process. The authors displayed the statistics of the number of people with special health needs in our country in recent years. The reasons for the development of adaptive physical culture are mentioned. Analyzing scientific researches literary sources the authors tried to define a role of information portal, mass media on the subject.

Keywords: organism, with special needs, health, inclusive education, adaptive physical culture, socialization, rehabilitation, compensation.

Выявление и решение проблем людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью считается важным направлением социально-экономической политики в любой стране и в России в том числе. В нашем государстве для этих людей организованы всевозможные социальные выплаты, льготы, создаются условия для получения образования в соответствии с имеющимися возможностями. Привлечение их к занятиям спортом также считается действенным средством социально-психологической реабилитации [4]. На сегодняшний момент актуально требование поиска новых форм обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и в рамках инклюзивного образования, процесса, направленного на изменение среды жизнедеятельности детей в различных образовательных организациях. [2].

Адаптивная физическая культура предполагает относительно новое направление в системе реабилитации лиц с ОВЗ и инвалидностью. Она является интегрированной наукой: включает в себя некоторое количество самостоятельных направлений, являясь при этом частью физической культуры в целом [5].

Данное направление в наше время считается одним из главных, так как наблюдается тенденция ухудшения здоровья всего общества в целом и молодёжи в частности. Понятие «адаптивная» подразумевает стимулирование позитивных морфофункциональных сдвигов организма, формируя при этом двигательные навыки координации, физические качества и способности, нацеленные на жизнеобеспечение, развитие и улучшение работы организма.

Ведущей задачей адаптивной физической культуры считается создание соответствующих условий в процессе занятий физической культурой и достижение результатов по итогам работы, которые помогут продемонстрировать, что люди с ОВЗ - обычные люди, которые имеют все возможности заниматься той деятельностью, которой хотят, имея при этом небольшие ограничения, обусловленные состоянием здоровья. Таким образом, важна социализация людей с ограниченными возможностями, процесс которой формирует у общества:

- 1) понимание необходимости быть здоровым, то есть предпринимать меры для сохранения здоровья каждого члена общества и организации здорового образа жизни;
- 2) способности по преодолению физических и психологических барьеров, создающих препятствия для нормальной жизнедеятельности;
- 3) стремление к увеличению работоспособности;
- 4) анализ собственных возможностей, то есть сопоставление личных сил с возможностями другого человека;
- 5) умение возмещения нарушенных органов и их систем здоровыми, тем самым происходит компенсация ограниченных возможностей человека.

Ещё одной не менее значимой задачей является формирование адекватной психологической реакции на то или иное заболевание. Нередко лица с ОВЗ имеют расстройства психики – теряют жизнерадостность и считают, что всё уже потерянно. По этому поводу предпринимаются меры, нацеленные на изменение психологического состояния человека, которое осуществляется в том числе и через занятия адаптивной физической культурой.

Исследования учёных в данной области демонстрируют, что оптимизация процесса социализации лиц с нарушениями, приобретёнными в результате различного рода травм, в том числе последующей ампутации - одна из ведущих целей адаптивного спорта. Основным направлением работы считается восстановление личностной идентичности. АФК призвана содействовать человеку с ОВЗ, гармонично сочетать в себе качества социальной единицы и автономной личности, то есть владеть возможностью выполнения социально значимых функций, а также не нарушать собственную идентичность [1].

В результате приобщения к занятиям физической культурой лица с ОВЗ учатся принимать себя такими, какие они есть, и адекватно относиться к окружающим, что играет для них очень важную интегративную и социализирующую роль.

Статистические данные количества людей, имеющих ограниченные возможности здоровья в Российской Федерации по возрастным группам, и причины по которым человек становится инвалидом приведены далее (рисунок 1,2). Исходя из данных гистограммы, можно сделать вывод о том, что более 10 миллионов человек зарегистрированы в Российской Федерации с различными группами инвалидности в разных возрастных категориях. Свыше 7 миллионов человек в возрастной категории старше 60 лет. На диаграмме мы можем увидеть, что большую часть причиной инвалидности служит общее заболевание человека. Отметим, что немаленький процент (10,5 %) занимает категория «Инвалид с детства».

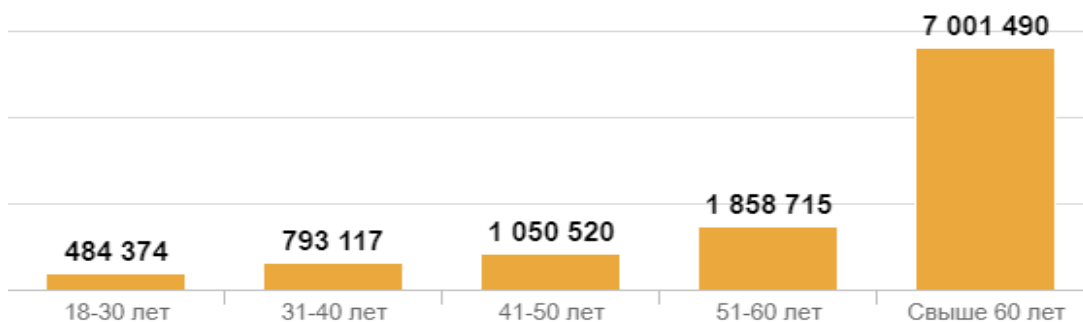
Как показывает практика, активные занятия адаптивной физкультурой приводят к более эффективной не только к физической, но и психологической, социальной реабилитации у инвалидов. Выделяют следующие основные направления становления развития адаптивной физической культуры:

- рекреационно-оздоровительное. Как правило, проводятся спортивные секции в учебных заведениях для детей с ОВЗ. Такие занятия проходят по желанию ребенка.
- спорт высших достижений. Он реализуется в физкультурно-оздоровительных секциях, школах, общественных объединениях инвалидов, развивается в следующих направлениях: паралимпийское, сурдолимпийское и специальное олимпийское.

Как показывает практика, активные занятия адаптивной физкультурой приводят к более эффективной не только к физической, но и психологической, социальной реабилитации у инвалидов. Выделяют следующие основные направления становления развития адаптивной физической культуры:

- рекреационно-оздоровительное. Как правило, проводятся спортивные секции в учебных заведениях для детей с ОВЗ. Такие занятия проходят по желанию ребенка.
- спорт высших достижений. Он реализуется в физкультурно-оздоровительных секциях, школах, общественных объединениях инвалидов, развивается в следующих направлениях: паралимпийское, сурдолимпийское и специальное олимпийское.

ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ



По возрастам

Рисунок 1. Заболеваемость по возрастным категориям

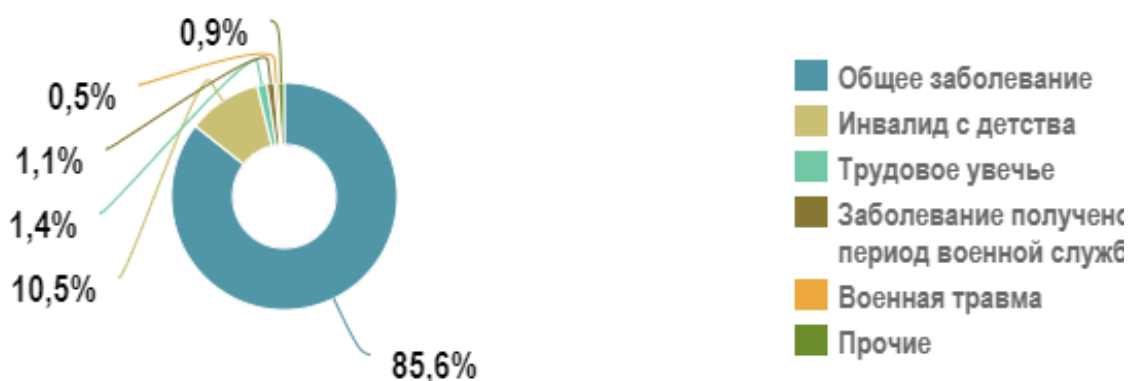


Рисунок 2. Причины инвалидности

Не смотря на значимость адаптивного спорта в России, существует ряд проблем его развития. В настоящее время заметен дефицит тренеров и преподавателей по адаптивному спорту. Всего в России 62 вуза готовят обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», эта профессия занимает 185-ое место в рейтинге [6]. Также мы отметим неприспособленность основной спортивной инфраструктуры к нуждам и потребностям лиц с ограниченными возможностями здоровья. У СМИ нет внимания и интереса к адаптивному спорту. Как показали исследования Авдониной. Л. Г. и Окуневой Н. Е. издания, порталы и телеканалы не используют доступные им инструменты с целью пропаганды здорового образа жизни и применения средств АФК, несмотря на то, что это отмечено в программах государственной политике [3]. Остаётся проблемой и недостаточное внимание специалистов социальной сферы к методам и средствам АФК, а также недооценка их места и роли в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, развитие направлений АФК, как средства адаптации инвалидов, является необходимым в современном мире. Вовлекая людей с ОВЗ в занятия адаптивной физической культурой, важно рассмотреть и подготовить условия для их успешного вхождения в общество. Мы считаем, что повышая роль информационного потенциала, СМИ, позволит получить наглядный и убедительный пример духовного, физического совершенствования, научиться преодолевать трудности, заниматься самообразованием, развивать двигательные и функциональные возможности организма.

Список использованных источников

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи / С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. – СПб.: Питер, 2014.
2. Инклюзивное образование: Учеб. пособие / Н.А. Борисова, И.А. Букина, И.А. Бучилова и др.; сост. О.Л. Леханова. – Череповец: ЧГУ, 2016. – 162 с.
3. Окунева Н.Е., Адонина Л.Г. Влияние СМИ на пропаганду физической культуры в семье / Н.Е.Окунева, Л.Г.Авдонина // Традиции и инновации физического воспитания обучающихся образовательных организаций: Сборник научно-практических статей / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Вологодский государственный университет ; [отв. ред. А.С.Лопухина]. – Вологда : ВоГУ, 2020. – 160-170. – с.: ил
4. Степанова О.Н. Организационная структура управления адаптивным спортом в России / О.Н. Степанова // Адаптивная физическая культура. – 2013
5. Строгова Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов / Н.А. Строгова // Теория и практика общественного развития. 2012
6. <https://vuzoteka.ru/%D0%B2%D1%83%D0%B7%D1%8B/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F->

УДК 616.831-009.11

Королёва Маргарита Алексеевна

магистрант кафедры физической культуры

Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

Алтынбекова Зарэма Бауэровна,

кандидат медицинских наук,

доцент кафедры физической культуры;

Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

г. Севастополь, РФ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПРИ СПАСТИЧЕСКОЙ ФОРМЕ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

Аннотация. В данной статье рассматривается и оценивается эффективность использования сформированного комплекса реабилитационных мероприятий детей с ДЦП, за счет применения таких средств, как ЛФК, массаж, тейпирование и гидрокинезиотерапия

Ключевые слова: детский церебральный паралич, реабилитация, лечебная физическая культура, гидрокинезиотерапия, массаж, тейпирование.

Koroleva M.A., Altynbekova Z.B. The effectiveness of modern methods of correction of movement disorders in spastic form of infantile cerebral palsy

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Sevastopol, Russia

Annotation. This article examines and evaluates the effectiveness of using the formed complex of rehabilitation measures for children with cerebral palsy, through the use of such means as exercise therapy, massage, taping and hydrokinesiotherapy.

Key words: cerebral palsy, rehabilitation, exercise therapy, hydrokinesiotherapy, massage, taping.

Проблема создания условий для жизнедеятельности, восстановления утраченного контакта с окружающим миром, успешного лечения и последующей коррекции, психолого-педагогической реабилитации, социально-трудовой адаптации людей с существенными отклонениями в состоянии здоровья является значимой для теории и методики физического воспитания в связи с тем, что в последнее десятилетие отмечается рост инвалидности среди населения. В Российской Федерации за последние 20 лет уровень инвалидности с детства увеличился более чем в 3,6 раза и, по прогнозам специалистов, будет увеличиваться в дальнейшем [1].

Среди нарушений в состоянии здоровья со стойкими расстройствами функций, ограничениями жизнедеятельности, нарушениями социальной адаптации и интеграции в общество наиболее многочисленную группу составляют заболевания, связанные с двигательными нарушениями – 25%, в том числе и детский церебральный паралич (ДЦП). ДЦП – это заболевание центральной нервной системы, при котором вследствие поражения двигательных центров коры головного мозга наблюдаются различные психомоторные нарушения: двигательные, интеллектуальные, речевые [2].

Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию ребенка, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У детей с ДЦП отмечаются такие нарушения личностного развития, как пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и общением, стремление к ограничению социальных контактов. Причиной этих нарушений чаще всего является неправильное, изнеживающее воспитание подростка-инвалида и реакция на физический дефект. В результате семья и инвалид привыкают к хронической природе заболевания, возникают проблемы, связанные с изоляцией его от сверстников и отчуждением. Не обнадеживающая перспектива занятости инвалидов и недостаточные условия для их самостоятельного проживания оставляют ребенку-инвалиду небольшой выбор жизненных перспектив и вызывают глубокую озабоченность и тревогу за будущее.

Физическая реабилитация лиц с ограниченными возможностями является одной из первоочередных мер по выполнению положений Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей, а также по разработке и реализации основных направлений государственной и семейной политики в Российской Федерации [3].

Учитывая вышесказанное, нами проведено исследование влияния занятий гидрокинезиотерапией на здоровье и двигательную функцию детей дошкольного возраста страдающими ДЦП. Исследование проводилось на базе бассейна «Водолейка» г. Севастополя с октября 2019 года по март 2020 года.

В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте 4-7 лет с диагнозом ДЦП, спастическая форма различных степеней тяжести. Помимо двигательных нарушений, у детей участвующих в исследовании, наблюдались такие клинические признаки как, гипертонус мышц, контрактуры суставов нижних конечностей, нарушение мелкой моторики, дискоординация, несформированность реакции равновесия, фонемо-речевые нарушения, у отдельных детей отмечается нарушение интеллекта.

В экспериментальной группе применялась схема реабилитации включающая массаж, гидрокинезиотерапию с тейпированием.

В контрольной группе использовалась схема предполагающая использование массажа, лечебная гимнастика в зале с тейпированием.

В качестве методов тестирования использовались:

- показатели физического здоровья по Апанасенко;
- тестирование моторики рук;
- тестирование двигательных умений [5];
- определение степени спастичности по шкале Ашфорта.

Полученные показатели сравнивали между группами до начала исследований и после исследования, а также с физиологической нормой.

Показатели физического здоровья по Апанасенко у детей 4-7 лет, в экспериментальной и контрольной группе в начале исследования были практически одинаковые и соответствовали 7 среднему уровню здоровья. Одинаковые исходные данные свидетельствуют об однородности сформированных групп перед проведением исследования.

Показатель индекса Робинсона свидетельствовал, что функциональные резервы сердечно – сосудистой системы находятся в пределах нормы для данной возрастной группы.

По завершении исследования показатель физического здоровья по Апанасенко в обеих группах остался на том же уровне 7 баллов.

Анализ отдельных показателей, полученных, в конце эксперимента показал, что у детей показатели физического здоровья несколько улучшились.

Во всех исследуемых группах наблюдается небольшая тенденция увеличения ЖЕЛ (5,6%) по завершении исследования.

Сопоставление средних результатов тестирования двигательных навыков детей с ДЦП в контрольной и экспериментальной группе, не выявило достоверных различий показателей (таблица 1). Следовательно, экспериментальная и контрольная группы были подобраны правильно.

Как показывают результаты, приведенные в таблице 1 значительных отличий в показателях характеризующих моторику рук у детей экспериментальной и контрольной группы – не выявлено. Все показатели свидетельствуют о нарушении моторики рук от показателей нормы для здоровых детей, но, в то же самое время, несколько лучше значений нормы для детей с ДЦП.

Таблица 1

Тестирование моторики рук детей с ДЦП в процессе эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Норма
	до	после	до	после	
1. Руки укладываются на подлокотник кресла, кисти свешиваются вниз. — разгибание правой кисти; — разгибание левой кисти;	55,4 ± 2,8 56,3 ± 2,4	25,4 ± 2,8 26,3 ± 2,4	53,9 ± 6,9 57,2 ± 3,8	33,9 ± 5,9 37,2 ± 2,8	12 - 15; с ДЦП 60-90 с:
2. Супинация-пронация, норма	6,6 ± 0,9	8,6 ± 0,9	6,4 ± 1,8	8,4 ± 1,8	10 движений за 30 - 40 с
3. «Колечко» (оценка манипулятивной деятельности рук).	31,1 ± 5,2	16,1 ± 5,2	33,2 ± 4,6	23,2 ± 4,6	6 - 7 с ДЦП – 40-50 с
4. Собрать кубики 5 штук: — правая рука; — левая рука;	- -	+ +	- -	+ -	+ +

Продолжение таблицы 1

5. Собрать пирамиду 5 колец:		+		+	
— правая рука;	-	+	-	-	+
— левая рука;	-		-		+

Как показывают результаты, приведенные в таблице 1, использование методов гидрокинезиотерапии и кинезиотейпирования приводит к положительной динамике изменения показателей моторики рук у детей 4-7 лет с ДЦП. Анализируя таблицу можно заметить, что по всем показателям наблюдается улучшение, дети, входящие в экспериментальную группу в конце исследования способны, справиться даже с такими тестами как сбор пирамидки и кубиков, в отличие от детей, входящих в контрольную группу. Стоит отметить, что в контрольной группе динамика показателей так же в целом положительная, хотя и с меньшей амплитудой роста.

При оценке уровня спастичности по шкале Ашфорта в конце исследования, было отмечено, что 8 из 8 детей экспериментальной группы ранее имевшие 2 степень, после курса гидрокинезиотерапии и кинезиотейпирования улучшили показатели по шкале и теперь входят в группу 1+, которая характеризуется легким повышением мышечного тонуса, двое детей, которым до начала исследования была присвоена степень 1+, в конце исследования получили степень 1. В контрольной группе, отмечена также положительная динамика 6 из 8 детей, имеющих в начале исследования 2 степень спастичности, в конце исследования понизили степень до показателей 1+. Двое детей, которым до начала исследования была присвоена степень 1+, в конце исследования получили степень 1, а двое детей с начальной 2 степенью спастичности – остались так же со 2 степенью. Это может свидетельствовать о том, что используемая традиционная методика в контрольной группе им не подходит, что в свою очередь, косвенно подтверждает результативность методики гидрокинезиотерапии и кинезиотейпирования, используемой в экспериментальной группе.

На основании полученных данных можно утверждать, что использование методов гидрокинезиотерапии и кинезиотейпирования рекомендовано к использованию в комплексе физической реабилитации детей с ДЦП. Использование сочетания метода тейпирования и гидрокинезиотерапии, приводит к положительной динамике и позволяет снизить степень ограничения подвижности суставов, развить способность к самостоятельной двигательной деятельности, тем самым повысить уровень физической подготовленности, и оптимизировать психическое состояние детей 4-7 лет с последствиями ДЦП.

Список использованных источников

1. Айкарди Ж. Заболевания нервной системы у детей. [Текст] / Под ред. М., Бином, 2013. Т. 1, с. 221–259.
2. Антонюк С.Д. Влияние направленной игротерапии на формирование сенсомоторного интеллекта у детей с проблемами в развитии [Текст] / Антонюк С.Д., Хватова М.В., Макарова Л.Н. // Адаптивная физическая культура. – 2004. – № 4. – С. 11-12.
3. Бадалян Л.О. Детская неврология: учеб. Пособие [Текст] / Бадалян Л.О. – 4-е изд. – М.: МЕДпрессинформ, 2016. – 608 с.
4. Бадалян Л.О. Детские церебральные параличи: ДЦП, ЛФК, неврология [Текст] /. Бадалян Л.О, Журба Л.Т, Тимонина О.В. – М.: Книга по Требованию, 2013 – 325 с.
5. Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С., Куренков А.Л., Ключкова О.А., Каримова Х.М., Мамедъяров А.М., Жердев К.В., Кузенкова Л.М., Бурсагова Б.И. Комплексная оценка двигательных функций у пациентов с детским церебральным параличом: [Текст] / учеб. – Метод. Пособие/ Баранов А.А. [и др.]; Федеральное госбюджетное науч. учреждение Науч. центр здоровья детей. – М.: Педиатр, 2014 – 84 с.

6. Гросс Н.А. Современные комплексные методики физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата [Текст]/. – М.: Советский спорт, 2005. – 235 с.

УДК796.035

Кудрявцева Нина Сергеевна,
магистрант кафедры физической культуры
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»
Алтынбекова Зарэма Бауэровна,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры физической культуры
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»
г. Севастополь, РФ

КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ, СТРАДАЮЩИХ АРТРОЗОМ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ, СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. В данной статье рассматриваются возможности и целесообразность использования комплекса реабилитационно-оздоровительных мероприятий на основе фитнес технологий с использованием упражнений оздоровительно-коррекционной направленности у женщин 50 – 55 лет, страдающих остеоартрозом коленных суставов.

Ключевые слова: остеоартроз коленных суставов, физическая реабилитация, фитнес-технологии.

Kudryavtseva N.S., Altynbekova Z.B. Comprehensive rehabilitation of women 50-55 years old, suffering from arthrosis of the knee joints, by means of fitness technologies.

Annotation. In this article possibilities and expediency of drawing on the complex of rehabilitation-health events are examined on basis fitness of technologies with the use of exercises of health-correction orientation for women 50 - 55, by the suffering osteoarthritis of knee-joints.

Keywords: osteoarthritis of knee-joints, physical rehabilitation, фитнес-технологии.

На сегодняшний день, патологии связанные с нарушением работоспособности коленного сустава у женщин возрастом 50-55 лет встречаются достаточно часто. Причин для данной патологии достаточно много, последствия которой могут повлиять на качество жизни женщины, а так же возможно и на инвалидность в зрелом возрасте. Боли в суставах проявляются из-за стирания хрящевой поверхности сустава, а так же из-за нарушения обменных процессов в коленном суставе.

Артроз – это дегенеративно-дистрофическое заболевание, влияющее на функциональную работу коленного сустава. Вследствие изменений, сустав стирается, что приводит к уменьшению подвижности сустава, а в последствие происходит искривление в нижних конечностях.

Развитие артроза коленного сустава зависит от многих факторов. Старение организма увеличивает риск развития гонартроза, однако не все пожилые люди страдают артрозом коленных суставов. Замечено, что гонартроз часто передается по наследству. Исследования показали, что гены могут влиять на коллаген, главный строительный материал хрящевой ткани, а также на способность ткани к восстановлению или реакции на воспалительный процесс. Гонартроз чаще встречается у женщин старше 50 лет.

В группе риска находятся люди, страдающие лишним весом. Нередко к артрозу коленного сустава приводят травмы. Поэтому артроз так часто встречается у спортсменов.

При артрозе коленного сустава происходит истончение, разрушение суставного хряща, нарушение питания и обмена веществ, в хряще и костях, образующих коленный сустав.

Вероятность возникновения патологии увеличивается в пожилом возрасте в результате замедления обменных процессов и ухудшения микроциркуляции крови, лимфы, суставной смазки – что связано с естественным старением организма.

В связи с развитием физкультурно-оздоровительных технологий в современной реабилитации зачастую происходит интеграция средств реабилитации с физкультурно-оздоровительными технологиями в частности с занятиями в фитнес зале. При занятии в фитнес зале наряду с восстановительными реакциями на организм, такими как улучшение обменных процессов и кровообращением в суставе, женщины второго зрелого возраста повышают свой психоэмоциональный фон, так как во время тренировок в фитнес зале во время групповой тренировки происходит общение между собой в свободной форме.

Исследовательская часть работы проводилась на базе тренажерного зала «Fitbalance» города Севастополя в период с декабря 2018 по май 2019 года. В исследовании принимали участие 30 женщин в возрасте 50 – 55 лет с диагнозом остеоартроз коленных суставов. У всех обследованных не было противопоказаний для занятий в тренажерном зале, и были представлены медицинские справки от лечащих врачей. Методом свободной выборки нами было сформировано две группы по 15 человек (контрольная и экспериментальная). Экспериментальная группа занималась по сформированному комплексу реабилитационных мероприятий, который включал занятия в тренажерном зале и ЛФК в рамках круговой тренировки 3 раза в неделю по 40 минут с направленностью на восстановление работоспособности коленных суставов, а так же общее физическое состояние испытуемых. Методика ЛФК в условиях фитнес клуба, включала занятия с отягощениями, стретчинг, аэробные нагрузки, упражнения оздоровительно-коррекционной направленности. Тренировки позволяли решать такие задачи как: восстановления работоспособности коленного сустава, предотвращать стирание хряща, и увеличивать амплитуду движений, так же предотвращается атрофия мышц, и восстановления функции ходьбы.

Контрольная группа занималась по классической методике для реабилитации артроза коленного сустава ЛФК, так же как и экспериментальная 3 раза в неделю по 40 минут.

Эффективность реабилитационных мероприятий до и после исследования оценивалась по следующим показателям: определяли амплитуду движения в коленных суставах; индекс массы тела Кетле; проба Руфье и тест Купера.

До начала реабилитационных мероприятий по визуальному осмотру было видно, что у всех женщин, занимающихся в обеих группах наблюдались нарушения в области коленных суставов. Признаками этих нарушений являлись: достаточно низкий угол сгибания и разгибания коленных суставов.

Анализ полученных результатов активных движений в коленном суставе показал, что исходные данные были практически одинаковы. Этот факт свидетельствует об однородности исследуемых групп. До начала реабилитационных мероприятий, угол сгибания у обследуемых в экспериментальной группе составлял $72,3 \pm 0,7$ градуса, а в контрольной – $73,3 \pm 0,9$, что свидетельствует о незначительном ограничении движения в коленных суставах женщин обеих групп. После завершения занятий в тренажерном зале, угол сгибания, в экспериментальной группе приблизился к верхней границе нормы (норма сгибания в коленном суставе от 30 до 59 градусов), то есть показатель достоверно улучшился на 18,1%. В то же время, в контрольной группе, угол сгибания в коленном суставе, также приблизился к верхней границе нормы, однако показатель остался в зоне ограничения движения. Это изменение можно расценить лишь как тенденцию к улучшению всего на 5,9%.

Анализ полученных результатов разгибания в коленном суставе также показал, что исходные показатели были практически одинаковы и соответствовали умеренному ограничению движения в коленных суставах. Этот факт также свидетельствует об однородности исследуемых групп. По завершении реабилитационных мероприятий показатель разгибания в коленном суставе у исследуемых женщин в контрольной группе показал динамику к улучшению – 2,5%, но остался в пределах умеренного ограничения движения в коленных суставах, которое определяется в пределах 170 – 161 градусов. В экспериментальной группе по завершении реабилитационных мероприятий показатель разгибания в коленном суставе у исследуемых женщин достоверно улучшился и перешел в пределы незначительного ограничения движения, для разгибания оно находится в пределах 175 – 171 градуса.

В результате применения сформированной методики ЛФК в условиях фитнес клуба с включением упражнений оздоровительно-коррекционной направленности, направленных на восстановления работоспособности коленных суставов в экспериментальной группе наблюдается явная динамика улучшения в объеме движений коленных суставов у исследуемых женщин. В контрольной группе занятия по классической методике ЛФК для больных артрозом коленных суставов способствовали лишь незначительному улучшению подвижности коленных суставов. Таким образом, можно предположить, что физические упражнения оздоровительно-коррекционной направленности, применяемые совместно с тренировочным процессом, положительно влияют на объем движений в коленных суставах при патологии артроз коленного сустава.

Общеизвестно, что факторами риска первичного остеоартроза являются: наследственная предрасположенность, избыточная масса тела, пожилой возраст, специфические профессии [11,13]. С другой стороны, развитие артроза коленных суставов у женщин 50 – 55 лет, влечет собой, на фоне нарушения в работоспособности коленных суставов, гиподинамию из-за страха получения травмы, что опять же ведет за собой увеличение массы тела. В связи с этим, для определения индекса массы тела, у исследуемых женщин в процессе проведения эксперимента был измерен рост в метрах и вес тела в килограммах и подсчитан индекс массы тела (ИМТ) до и после занятий.

Вначале исследования в контрольной группе показатель ИМТ составил $27,2 \pm 0,8$, а в экспериментальной – $28,04 \pm 1,5$. Эти показатели ИМТ соответствуют избыточной массе тела у женщин обеих групп.

В процессе исследования контрольная группа занималась плановыми тренировками 3 раза в неделю. Экспериментальная группа занималась по сформированному комплексу реабилитационных мероприятий, который включал занятия в тренажерном зале и ЛФК в рамках круговой тренировки, которые включали специальные упражнения для улучшения обменных процессов для снижения массы тела.

По завершении исследования вновь был пересчитан индекс массы тела (ИМТ). Показатели были следующими: в контрольной группе наблюдалась тенденция к снижению показателя в 2,6%, однако показатель остался в пределах избыточной массы тела. В экспериментальной группе ИМТ уменьшился на 10,6% и стал соответствовать практически нижней границе нормы (норма 18,5–24,99). Данные изменения показывают, что интеграция тренировочных упражнений для восстановления работоспособности коленных суставов и обычных упражнений для тренировок в фитнес центре в сформированный комплекс положительно влияет помимо восстановления функций коленных суставов на снижение массы тела на протяжении всего исследования.

Динамика уменьшения индекса массы тела, дает возможность предположить, что физические упражнения для женщин 2 зрелого периода с патологией артроз коленного сустава положительно влияют не только на улучшения физической подготовленности, но и на восстановление обменных процессов.

Для определения физической подготовленности мы использовали модифицированный тест Купера. В пробе был заменен бег на ходьбу, так как при патологии артроз коленных суставов бег является противопоказанием. На момент прохождения тестирования женщинам разрешалось останавливаться по мере их усталости и появления болевых ощущений.

При анализе результатов теста Купера на начало реабилитационных мероприятий мы наблюдаем практически одинаковую картину показателей. По завершении исследования в экспериментальной группе показатель теста Купера достоверно улучшился на 4,7%, в то время в контрольной группе выявлена лишь тенденция к повышению показателя. Улучшение показателя в экспериментальной группе свидетельствует о том, что комбинирование физических упражнений с дыхательными упражнениями положительно влияют на улучшения физической подготовленности.

Развитие нарушений обменных процессов, гипотонический образ жизни приводит не только к увеличению массы тела, но так же и происходит к нарушению в работе кардиореспираторной системы. В нашем исследовании для оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы мы проводили пробу Руфье-Диксона. Результаты индекса Руфье до начала исследовательской работы соответствовали средней работоспособности в обеих группах.

В конце исследования в экспериментальной группе показатель индекса Руфье-Диксона улучшился и стал соответствовать хорошей работоспособности. В контрольной группе показатель индекса Руфье-Диксона остался в пределах средней работоспособности.

На протяжении 5 месяцев обе группы занимались одинаковое количество раз, однако к экспериментальной группе применяли упражнения из разработанного нами комплекса, который включал в себя упражнения на улучшения функционального состояния дыхательной системы. Результаты в экспериментальной группе демонстрируют нам, что за 5 месяцев тренировок в фитнес центре нам удалось улучшить состояние кардиореспираторной системы и улучшить функциональную работоспособность организма.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

1. В связи с активным развитием физкультурно-оздоровительных технологий в современной реабилитации происходит интеграция средств реабилитации с физкультурно-оздоровительными технологиями в частности с занятиями в фитнес зале.

2. Фитнесс – технологии примененные в данном исследовании показали определенную эффективность в физической реабилитации женщин с остеоартрозом коленных суставов. Применение сформированного комплекса реабилитационно-оздоровительных мероприятий на основе фитнес технологий с использованием упражнений оздоровительно-коррекционной направленности обеспечивает положительное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата и повышает физическую подготовленность женщин 50-55 лет.

3. Материалы исследования могут быть использованы при разработке реабилитационно-восстановительных комплексов для пациентов, имеющих функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата в практической деятельности тренеров спортивного зала. Могут быть рекомендованы, при решении задач выбора и планирования тренировок для женщин с артрозом коленного сустава.

Список использованной литературы

1. Агабабова Э.Р. Принципы лечения остеоартроза в ревматологии. [Текст] 1995г. – 174с.
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнесс / Борилкевич В. Е. // Теория и практика физ. культуры.[Текст] 2003. С. 45-46.
3. Карпман В.Л. – спортивная медицина, [Текст] – Москва: Физкультура и спорт, 2010 г., – 314 с.
4. Елисеев В.Ф. Методика ЛФК в комплексном лечении больных при повреждении менисков коленного сустава / Учеб. пособие для студентов и методистов ЛФК [Текст]. –

Омск, 2003г.,175с.

5. Зайцева Е.М. Причины боли при остеоартрозе и факторы прогрессирования заболевания [Текст] 2011г. –137с.
6. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата, [Текст]– Москва: Физкультура и спорт, 2004 г., – 240 с.
7. Кругляк Л.Г. Диагноз «Артроз» Методы лечения, рекомендации для каждого сустава. – Крылов: 2006. – 192 с.
8. Сайкина Е. Г. Фитнесс как значимое социокультурное явление в современной физической культуре и жизни общества [Текст] 2011г.76с.
9. Сапожникова О. В. Достижение хорошей физической формы у лиц зрелого возраста с помощью комплексного метода физических упражнений с отягощением и сопротивлением [Текст] Изд. – Феникс, 2002 г., 608с
10. Сулим Н.И. Мануальная терапия деформирующих артрозов. [Текст] СПб.– 1992. 62 С.
11. Сидоров П. И. Коррекция избыточной массы тела [Текст] Москва: Медпресс-информ, 2004. 143 с.
12. Ходли Э. Т. Оздоровительный фитнес [Текст] / Э. Т. Ходли, Д. С. Френкс : пер. с англ. А. А. Яценко. Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
13. Шатанави М. М., Физическая реабилитация спортсменов после травмы коленного сустава. [Текст], 2006. – 179с.

УДК 371

Лукашова Галина Николаевна

магистр кафедры физической культуры

ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

Глобенко Римма Рифкатьевна

старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)

ПСИХОГИМНАСТИКА, КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КТОП В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы использования психогимнастики, как оздоровительной технологии КТОП, в специальных медицинских группах для повышения физической активности младших школьников и их социальной адаптации и интеграции.

Ключевые слова: КТОП, АФК, оздоровительная технология, специальная медицинская группа, социальная адаптация, социальная интеграция, психогимнастика.

Lukashova G.N., Globenko R.R. Psycho-gymnastics as a healthy technology of creative body-oriented practices in social adaptation and integration of primary school children with disabilities

Annotation: The article deals with the use of psycho-gymnastics as a health-improving technology of КТОП in special medical groups to increase the physical activity of primary schoolchildren and their social adaptation and integration.

Key words: creative body-oriented practices, adaptive physical education, health technology, special medical group, social adaptation, social integration, psycho-gymnastics.

Социальное здоровье общества, являющееся важным показателем развитости и цивилизованности страны, характеризуется такими параметрами, как уровень демографического баланса, градиент физического развития и заболеваемости граждан, средняя продолжительность жизни, и т.п.

Данные Росстата последних лет неутешительны по этим социальным маркерам: численность населения нашей страны устойчиво сокращается, уровень медицины и обеспечение ее квалифицированными кадрами находится на неподобающе низком уровне, увеличивается количество детей с ограниченными возможностями здоровья.

Последнее является серьезной общественной и социально-экономической проблемой. Однако мировая практика показывает, что эта проблема может успешно решаться при комплексном и системном подходе со стороны государства и его институтов. Так, в странах Северной Европы количество инвалидов и лиц с ОВЗ достигает 33% от всего населения, в Великобритании и Нидерландах – более 25%, Португалии, Чехии и Франции – более 20%. И тем не менее, проблема медицинской, социальной, трудовой адаптации в этих (и других) европейских странах не стоит так остро, как в России, в которой количество лиц с ОВЗ, в том числе инвалидов, по официальным данным, не превышает 10% [5].

Ограниченные возможности физического и психического здоровья детей приводят к искажению физического и эмоционального пространства детской реальности, нарушению ритмики его развития, к утере контакта с социумом и реальным миром. В результате этих катастрофических процессов развиваются вторичные отклонения, прежде всего, психического характера (утрача чувства собственного достоинства, замкнутость, психологический дискомфорт и постоянная депрессия), приводящие, в конце концов, к деградации на всех уровнях и асоциальным проявлениям [1].

Одним из острых направлений в рассматриваемых нами вопросах является социальная интеграция, элементом которой является равный доступ всех детей к получению полноценного образования, вне зависимости от уровня их здоровья. Радует, что в последнее десятилетие в нашем обществе, в российской образовательной среде, наметились реальные сдвиги в сторону социальной адаптации детей с ОВЗ посредством, в том числе, внедрения оздоровительных технологий для повышения физической активности, и, тем самым, интеграции детей в общественную среду.

Оздоровительные технологии из области АФК являются важнейшим элементом всей сферы реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья во всех ее формах и видах. В современной понимании, адаптивная физическая культура – это комплексная система гармонизации всех граней личности человека, имеющих физические, интеллектуальные, эмоционально-волевые, этические и эстетические нарушения здоровья, средствами специальных физических, гигиенических и социальных факторов [2].

В настоящее время в отечественной науке идет активная работа по расширению и углублению теории и практики АФК, всех ее видов и направлений. Важнейшее направление – развитие оздоровительных технологий для повышения физической активности детей с ОВЗ.

Современные данные об оздоровительных технологиях для детей с ОВЗ, в том числе инвалидов, говорят о том, что АФК и адаптивный спорт включают эффективные оздоровительные средства для повышения физической активности, восстановления и самореализации детей. Адаптивная физическая культура является не только формой физической реабилитации, но и постоянной (а порой, и единственной) формой физической активности, социальной востребованности и социальных достижений. Средствами АФК можно не только успешно развивать двигательную сферу ребенка, имеющего ОВЗ, повышать уровень физической активности и функциональное состояние жизненно важных систем организма (дыхательной, сердечнососудистой и др), но и благоприятно воздействовать на психо-эмоциональную сферу, мобилизовать и развивать морально-волевые качества. Очень

важно, что оздоровительные технологии адаптивной физической культуры развивают у детей-инвалидов чувство внутренней уверенности и социальной защищенности [1].

С. П. Евсеев, рассматривая структуру АФК, выделяет шесть основных ее видов – адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики (КТОП) и экстремальные виды двигательной активности [2].

Анализ литературных источников показывает, что в российском образовательном пространстве основным является такой вид АФК, как адаптивное физическое воспитание и, частично, адаптивная двигательная рекреация. По нашему мнению, незаслуженно мало внимания уделяется КТОП, хотя имеются достоверные данные об эффективном оздоровительном влиянии и повышении физической активности детей с ОВЗ средствами и методами КТОП в психофизической реабилитации и социальной интеграции детей, прежде всего, дошкольного и младшего школьного возраста [1,2,5].

Изучению вопросов использования оздоровительных технологий КТОП для повышения интеграционных возможностей детей с ОВЗ было посвящено наше исследование, проведенное при кафедре физической культуры ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал), на базе Государственного бюджетного учреждения г.Севастополя «Средняя общеобразовательная школа №47 им. М.П. Ситко» (с.Орлиное) в период июль – декабрь 2019г.

В исследовании приняли участие школьники младших классов (1 – 4 класс) с ОВЗ, относящиеся к специальной медицинской группе, имеющие медицинский допуск к занятиям АФВ и КТОП и письменное разрешение родителей на участие в эксперименте. Т.к. проблема применения оздоровительных технологий для повышения физической активности и социальной интеграции наиболее актуальна для школьников, имеющих значительные отклонения в здоровье, нами была выбрана подгруппа Б. Нозологическая группа детей, участвующих в эксперименте - учащиеся с заболеваниями внутренних органов.

В качестве экспериментальной оздоровительной технологии КТОП нами была выбрана психогимнастика по методике Чистяковой, программа которой была адаптирована нами для детей младшего школьного возраста.

Программа оздоровительных занятий АФК для детей контрольной группы (n=10) состояла в занятиях по адаптивному физическому воспитанию, предусмотренных программой общеобразовательной школы. Занятия АФК для детей экспериментальной группы (n=10) также основывались на аналогичной программе АФВ, однако были дополнены оздоровительными занятиями психогимнастикой по методике Чистяковой.

Психогимнастика является одним из видов оздоровительных технологий КТОП. В общем виде, психогимнастика – это психокоррекционный метод, в котором используются элементы повышения физической активности, пластики, статических поз, применяется музыкальное сопровождение, и другие элементы различных видов искусства. Психогимнастика позволяет через творческий подход к самореализации раскрыться ребенку с ОВЗ физически и психологически, облегчить его адаптацию к окружающему миру и оптимизировать процессы социальной реабилитации и интеграции [5].

Курс психогимнастики для детей младшего школьного возраста в нашем исследовании состоял из 24 занятий. Длительность всего курса – примерно три месяца, частота занятий – 2 занятия в неделю по 60 – 90 минут. Занятия строились по строго определенной схеме, согласно методическим рекомендациям автора методики и с учетом возрастных и социальных особенностей занимающихся.

Каждое занятие состояло из четырех фаз:

1. Мимические и пантомимические этюды. Цель – передать мимически и движением (или статической позой) отдельные эмоциональные переживания, ассоциированные с физическим и психическим недовольством или удовлетворением.

2. Игры и этюды, направленные на отражение различных черт характера, личностных свойств и эмоций. Цель – персонификация абстрактных персонажей, придание им различных черт характера и свойств личности.

3. Этюды и игры, имеющие терапевтическую направленность (коллективную или персональную) в соответствии с нозологией дефекта. Цель – коррекция психоэмоциональной сферы, отдельных черт характера, тренинг стандартных социальноокрашенных жизненных ситуаций.

4. Фаза психомышечной тренировки. Цель – снятие психофизического и эмоционального напряжения, коррекция настроения и поведения

Нами применялись следующие методы для выявления эффективности использования в эксперименте средств АФК:

а) Анкетирование (психологический арттест «Дом», анкетирование родителей и классных преподавателей).

б) Т.к. функциональное состояние органов и систем организма является важным фактором, определяющим физическое и психическое состояние ребенка, нами применялись функциональные тесты (проба Штанге, ортостатическая проба и одномоментная проба Мартинэ-Кушелевского, адаптированная А.А. Бирюковичем и В.М. Кроль для детей 8-10 лет).

в) Антропометрические измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки).

После обработки экспериментальных данных мы получили следующие результаты.

В экспериментальной группе у всех детей зафиксированы заметные положительные сдвиги в области готовности к социальной интеграции. И родители, и учителя отмечали у всех детей экспериментальной группы готовность или даже стремление к общению. В контрольной группе изменения крайне незначительны.

Характер изменения способностей к социальной интеграции детей в группах подтверждает анализ изменения количественных характеристик адаптационных возможностей. В начале эксперимента средний балл анкетирования в группах практически совпадал. И, если в контрольной группе он изменился незначительно и недостоверно (на 3%, $p > 0,05$), то в экспериментальной группе изменения достоверны и значительны (60%, $p \leq 0,05$).

Функциональное состояние всех детей, участвующих в эксперименте, улучшилось (см.рис.1).

Прирост всех антропометрических параметров в обеих группах был примерно одинаков, находился в границах среднего прироста параметров нормально развивающихся, здоровых детей (см.рис.2).

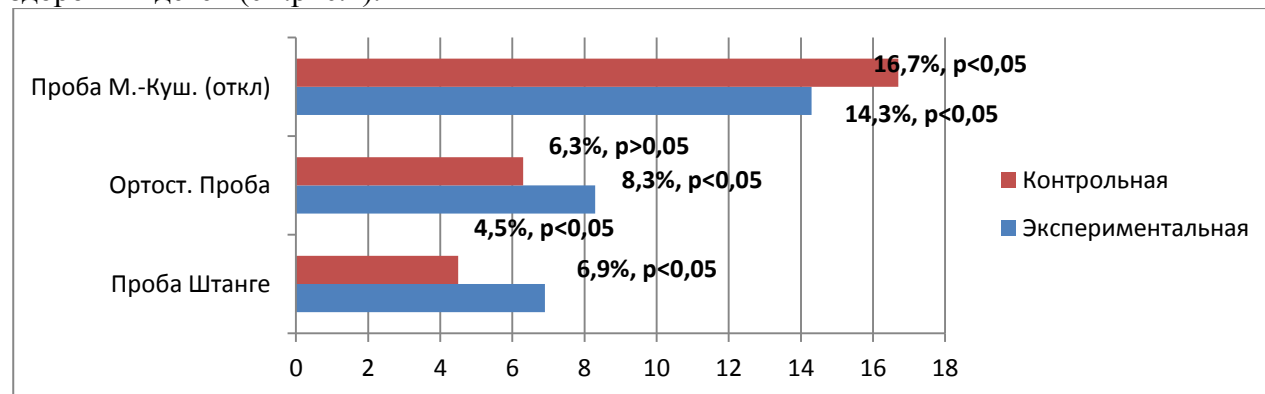


Рисунок 1 – Относительные изменения функциональных параметров в группах (n=10)

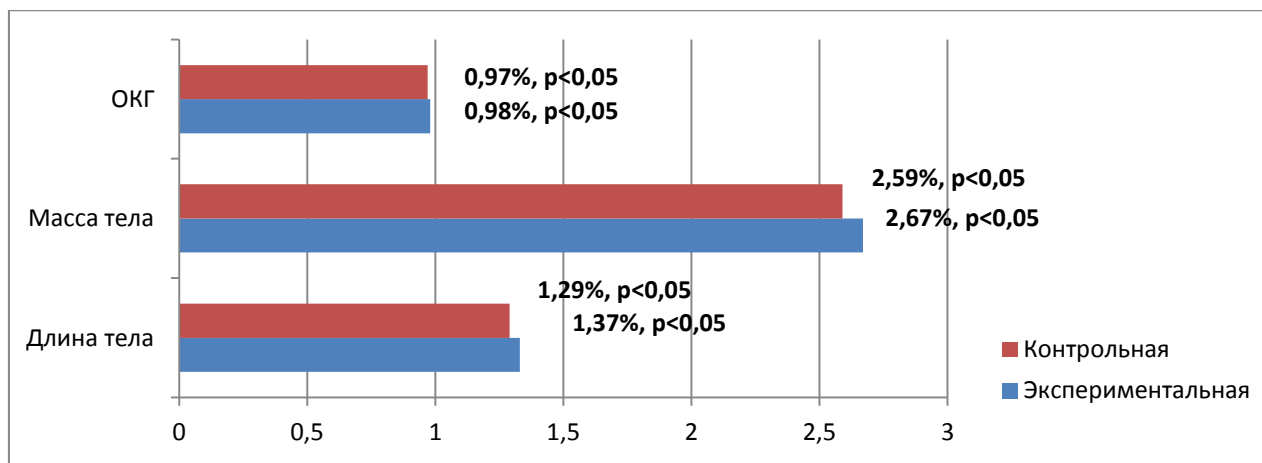


Рисунок 2 – Относительные изменения антропометрических параметров в группах (n=10)

Итак, по результатам нашей работы можно сделать следующий вывод: применение оздоровительных технологий КТОП в работе с детьми младшего возраста с ОВЗ значительно повышает возможности их социальной адаптации и интеграции, а также улучшает эффективность занятий АФВ в плане функционального состояния сердечнососудистой и кардио-респираторной системы (что можно объяснить повышением физической активности детей).

Список использованных источников

1. Богданова, Т.Г. Педагогика инклюзивного образования [Текст]: Уч. / Т.Г. Богданова, А.А. Гусейнова, Н.М.идр Назарова. – М.: Инфра-М, 2016. – 304 с.
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов [Текст]/ С. П. Евсеев // Физическая реабилитация и спорт инвалидов. – М., 2000. – 658с.
3. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов [Текст]: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. – 384с.
4. Тихонова, Н.Е. Феномен социальной инклюзии в условиях России [Текст]/ Н.Е. Тихонова// Мир России. – 2003. – №1. – С. 62.
5. Шамсутдинова, Д.В. Социально-педагогические условия интеграции лиц с ограниченными возможностями [Текст]/ Д.В. Шамсутдинова. – Казань: Изд-во КГУ, 2012. – 215 с.

УДК

Лукашова Галина Николаевна
магистрант кафедры физической культуры,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
Терницкая Светлана Викторовна,
заведующий кафедрой физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
Севастополь, РФ

МЕТОДИКА МИОФАЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ВЕРТЕБРОНЕВРОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы применения методики миофасциального релиза в комплексной реабилитации женщин среднего возраста с неспецифической вертеброневрологической патологией, приводятся результаты применения методики миофасциального релиза в сравнении с традиционной методикой лечебного массажа.

Ключевые слова: вертеброневрология, вертеброневрологическая патология, миофасциальный релиз, лечебная физическая культура, лечебный массаж, комплексная реабилитация.

Lukashova G.N., Ternitskaya S.V., Globenko R.R. Method of myofascial release in complex rehabilitation of middle-aged women with non-specific vertebro-neurological pathology.

Annotation: The article discusses the application of the myofascial release technique in the complex rehabilitation of middle-aged women with nonspecific vertebro-neurologic pathology, presents the results of the application of the myofascial release technique in comparison with the traditional therapeutic massage technique.

Key words: vertebro-neurology, vertebro-neurological pathology, myofascial release, physiotherapy exercises, therapeutic massage, complex rehabilitation.

Вертеброгенный синдром – чрезвычайно распространенная патология: примерно четыре из пяти человек на Земле обращаются к врачу с «болями в спине» хотя бы два – три раза в течение жизни. По данным ВОЗ, заболевания периферической нервной системы с вертеброгенным акцентом занимает третье место (почти 6%) по распространенности в общей системе болезней человечества после острых респираторных заболеваний и травматизма [2].

Говоря об актуальности борьбы с вертеброгенным недугом, следует отметить, что вертеброневрология, как отдельная ветвь неврологии, выделилась в самостоятельную дисциплину лишь во второй половине XX века, и на данный момент является весьма бурно развивающимся направлением медицинской и реабилитационной науки. Вертеброгенные заболевания нервной системы (ВЗНС) включают около двух десятков различных нозологий.

Главная особенность вертеброневрологии и ее отличие от собственно неврологии состоит в изучении вторичных биомеханических нарушений со стороны позвоночника и ОДА, а также мышечно-связочных структур (преимущественно фасциальных), тогда как объектом неврологии является изучение неврологических синдромов (компрессионных, корешковых и пр.) [4].

В реабилитации вертеброневрологических больных (имеющей целью, в частности, борьбу с вертеброгенным болевым синдромом), кроме использования типовых методов адекватной фармакотерапии, широко применяют различные методы физической реабилитации: массаж и мануальную терапию, рефлексотерапию, электротерапию, тракционное лечение, специальные комплексы лечебных физических упражнений и т.д.

Несмотря на то, что вопросы лечения и профилактики вертеброгенной патологии находятся на острие реабилитационной науки, и имеется достаточно много исследований по обоснованию различных видов и методов фармакологического и нефармакологического воздействия, как отмечают многие специалисты (например, Я.Ю. Попелянский, В.П. Веселовский, А.М. Прохорский, Ф.И. Хабилов, Ф.И. Девликамова, М.К. Бортман и др.), данные вопросы (особенно вопросы немедикаментозной реабилитации пациентов) в отечественной литературе освещены недостаточно и неполно [1, 4].

В основе всех нефармакологических методов реабилитации больных с вертеброгенной патологией лежит рефлекторное воздействие на чувствительные рецепторы

в зонах возникновения и локализации болевых ощущений. При этом, как отмечают многие специалисты, эффективный реабилитационный процесс должен быть комплексным (доказано, что любая монотерапия при ВЗНС может давать лишь кратковременное облегчение симптомов), но нельзя допускать полипрагмазию: механическое использование некоторой совокупности разнонаправленных, случайно подобранных средств не может решить клиническую задачу реабилитационной тактики.

Сами по себе терапевтические мероприятия, а также реабилитационная и экспертная тактика не определяются лишь наличием и констатацией дегенеративно-дистрофического поражения позвоночного столба: последнее отражает только степень физиологических и саногенетических процессов в организме. Поэтому реабилитация пациентов с данной патологией должна производиться в русле обоснованной, дифференцированной терапии, соответствующей единой сущности рассматриваемого, клинически манифестированного страдания [3].

Вертеброневрология – совсем молодое направление в науке, и как любое новое явление, в своем развитии проходит определенные этапы становления, в результате чего неизбежно возникают диалектические противоречия, являющиеся следствием, порой, диаметрально противоположных исходных позиций и трактовок, и требующие доказательного разрешения.

Например, одним из таких противоречий являются положения миопатологического направления, рассматривающего мышечную патологию как первопричину страданий, имеющую мультифакторное гнездо, и не связывающую мышечные экстравертебральные синдромы с поражением позвоночника. В пользу данной точки зрения говорят два факта: слабая корреляция миофасциального болевого синдрома с периодами ремиссии и обострения заболеваний позвоночника, и выявление активных триггерных точек (ТТ) и зон (ТЗ) в экстравертебральных структурах, не имеющих прямую иннервационную связь с очагом поражения позвоночника. Однако отметим, что методы реабилитации, разрабатываемые исходя из данной позиции, дают лишь кратковременный эффект или не дают эффекта вовсе.

С другой стороны, исключать миофасциальный фактор и искать «корень зла» лишь в органических нарушениях позвоночника также нельзя: научные исследования показывают, что при помощи, например, только компрессионной и рефлекторной теорий нельзя объяснить все клинические данные и результаты лечения и реабилитации широкого спектра вертеброневрологических больных [4].

В любом случае, изучение средств и методов АФК, а также анализ эффективности их комплексного применения в реабилитации пациентов с вертеброгенным синдромом является актуальным направлением современной реабилитологии.

В работе, проведенной на кафедре физической культуры ФГАОУ ВО Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) при участии специалистов йога-студии «Благодар», г.Севастополь, мы ставили целью исследовать возможность и перспективы применения методики миофасциального релиза (МФР) в комплексной физической реабилитации пациентов с неспецифической вертеброневрологической патологией в стадии ремиссии.

В нашем исследовании принимали участие женщины 40 – 50 лет с неврологическими проявлениями остеохондроза позвоночника вертеброневрологического характера на шейном уровне. Наряду со стандартным фармакологическим лечением, главной целью которого было стимулирование саногенетических реакций и репаративных процессов, проводилась физическая реабилитация пациенток с применением физиопроцедур, ретракционного лечения, ЛФК и традиционного лечебного массажа. Эксперимент заключался во включении в стандартный курс физической реабилитации процедур миофасциального релиза вместо лечебного массажа. Экспериментальный курс физической реабилитации длился 10 недель.

Метод миофасциального релиза основывается на научно обоснованной и доказанной в многочисленных исследованиях методике, используемой, в основном, в физической культуре, спорте и в фитнес индустрии, и имеющей целью избавление от разного рода мышечных болей, снижение гипертонуса мышц, устранение дискомфорта и восстановление возможности полноценной мышечной работы. МФР оказывает воздействие как на мышцу («мио») так и ее коллагеновую эластичную оболочку (фасцию), несущую важные физиологические и анатомические функции, путем проработки т.н. триггерных точек и зон (ТТ и ТЗ) [5, 6].

Т.к. объектом вертеброневрологии является изучение вторичных биомеханических нарушений, в том числе, мышечно-связочно капсулярных и фасциальных структур, а одной из главных задач комплексной реабилитации при этом является снятие вертеброгенного болевого синдрома, основным провоцирующим фактором которого чаще всего являются мышечное перенапряжение, мы предположили, что направленное применение МФР, с учетом локации болевых проявлений, может повысить эффективность физической реабилитации вертеброневрологических больных. В основе нашего предположения, в том числе, лежал тезис о ведущей роли фасциальных структур при выявлении активных ТТ и ТЗ вне стадии раздражения рецепторов синувентрального нерва и в экстравертебральных областях. Кроме того, многие авторы отмечают наличие широкого спектра вегетативных ответов при воздействии на ТТ – секреторных, вазомоторных, пилomotorных, зрительных, кохлеарно-вестибулярных и пр. [4].

Результаты нашего исследования показали, что применение МФР в реабилитации вертеброневрологических пациентов на стадии ремиссии болезни не только возможно, но и вполне эффективно.

Так, снижение болевых ощущений вертеброгенного характера у пациенток экспериментальной группы (n=10) к концу эксперимента оказалось значительнее, чем у пациенток контрольной группы (n=10), в которой применялся традиционный лечебный массаж (см.рис. 1, 2).

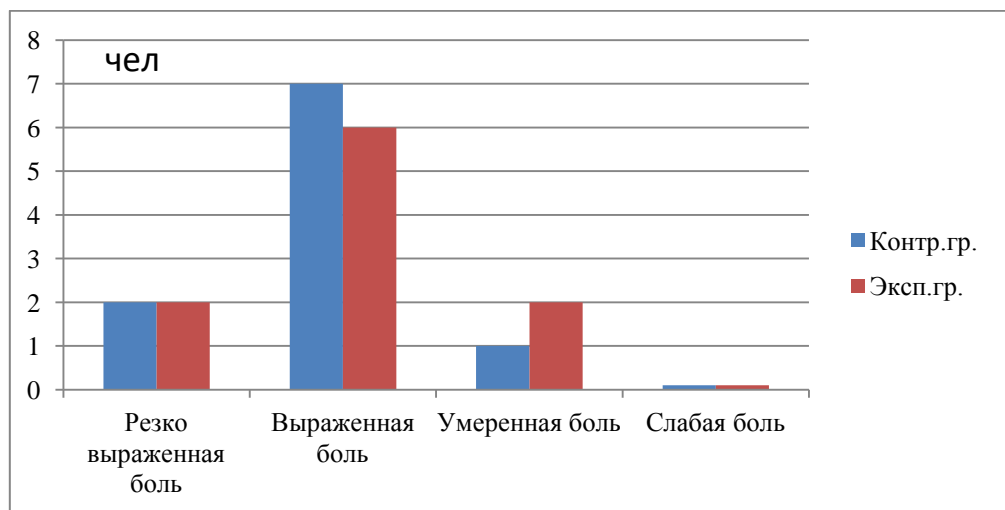


Рисунок 1 – Выраженность вертеброгенного болевого синдрома в группах в начале эксперимента (n=10)

Кроме того, в экспериментальной группе нами наблюдалась лучшая динамика увеличения амплитуды сгибательно-разгибательных и ротационных движений сегментов ОДА, нарушенных вследствие сниженного рефлекса двуглавой и трехглавой мышцы (см.рис. 3)

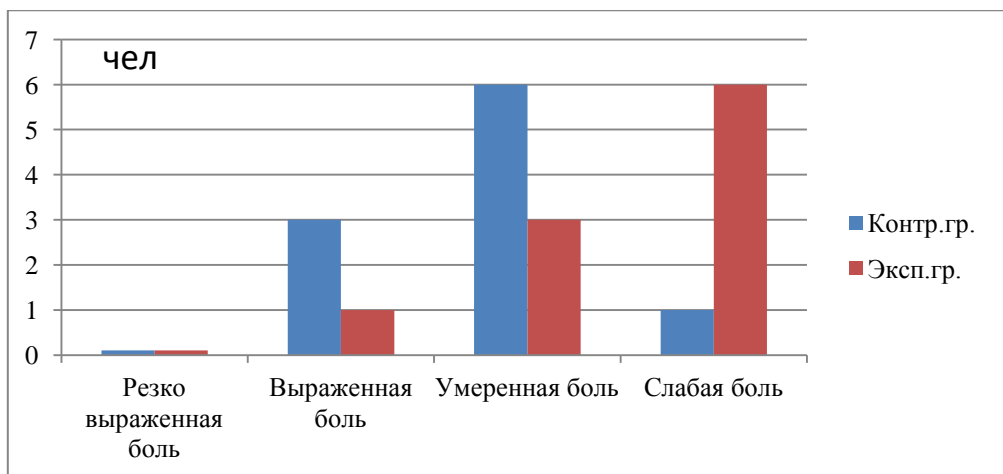


Рисунок 2 – Выраженность вертеброгенного болевого синдрома в группах в конце эксперимента (n=10)

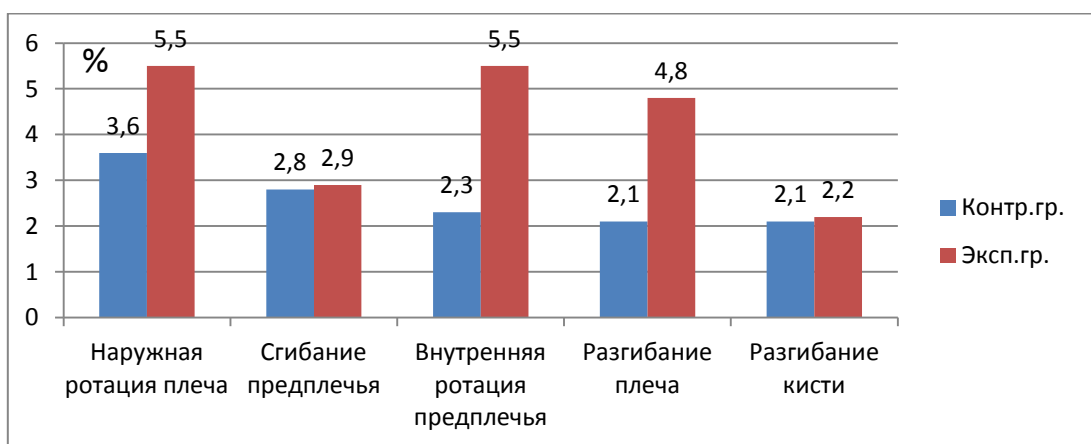


Рисунок 3 – Динамика увеличения амплитуды сгибательно-разгибательных и ротационных движений сегментов ОДА (n=10)

Принципиальных отличий в динамике показателей функционального состояния вегетативной и кардио-респираторной системы пациенток исследовательских групп нами обнаружено не было.

Таким образом, можно сделать вывод, что включение в комплексную реабилитацию вертеброневрологических больных (на стадии ремиссии болезни) методики миофасциального релиза может быть эффективно для борьбы с болевым синдромом и восстановления рефлекса мышц, сниженного вследствие вертеброгенной патологии. Возможности применения МФР в реабилитации ВЗНС различных нозологий и уровней поражения требуют дополнительного изучения.

Список использованных источников

1. Арестов, С.О. Алгоритм лечения пациентов с болями в области поясницы [Текст]/ С.О. Арестов, А.О. Гуца, А.А. Кашеев // Рус.мед журнал. – 2012; 31. – С.1540 -1542.
2. Баринов, А.Н. Психофизиология, патоморфология и лечение болей в спине [Текст]/А.Н. Баринов// Рус мед журнал. – 2013; 30. – С. 1524 – 1531.
3. Клебанович, М.М. Массаж при болях в спине и сколиозах [Текст] / М.М. Клебанович. – М.: Книга по Требованию, 2009. – 376 с.

4. Молчановский, В.В. Вертеброневрология. Немедикаментозные лечебно-реабилитационные мероприятия при неспецифической вертеброневрологической патологии [Текст]/ В.В. Молчановский, Ю.В. Тринитатский, С.В. Ходарев. – Ростов-на-Дону: Издательство СНКЦ ВШ ЮФО, 2016. – 619с.
5. Миофасциальный релиз: что это такое, комплекс фитнес упражнений на расслабление мышц. Блог. – 2018. Экомолодость. / [Электронный ресурс] // URL: <https://ecomolodost.ru/ozdorovlenie/miofastsialnyj-reliz-chto-eto-takoe-kompleks-fitness-uprazhnenij-na-rasslablenie.html> (Дата обращения: 25.06.20)
6. Ивлев Михаил. Миофасциальный релиз в фитнесе. 2017.- Блог / [Электронный ресурс] // URL: <https://www.wellness.ru/blog/miofascialnyj-reliz-v-fitnese/> (Дата обращения: 23.04.20)

УДК 616.796.332

Шилов Дмитрий Валерьевич
магистрант кафедры физической культуры
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»
Алтынбекова Зарэма Бауэровна,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры физической культуры;
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»
г. Севастополь, РФ
Протопопов Владимир Васильевич,
Мастер спорта по дзюдо, тренер ГБУ г. Севастополя
«Спротивная школа олимпийского резерва № 2»
г. Севастополь, РФ

РЕАБИЛИТАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В МАССОВОМ СПОРТЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается и оценивается эффективность применения комплекса реабилитационных мероприятий в профилактике и реабилитации травматизма в массовом любительском футболе

Ключевые слова: спортивный травматизм, реабилитация, лечебная физическая культура, профилактика травм.

Shilov D.V., Altynbekova Z.B. Rehabilitation and prevention of injuries in mass sports

Annotation. This article examines and evaluates the effectiveness of the use of a complex of rehabilitation measures in the prevention and rehabilitation of injuries in mass amateur football.

Key words: sports injuries, rehabilitation, physical therapy, injury prevention.

Современный спорт сопровождается весьма высоким уровнем физических нагрузок. Регулярные тренировки и соревнования, часто могут вызвать определенные изменения функционального состояния тренирующегося, которые связаны с адаптацией к высоким физическим нагрузкам. Но, к сожалению, при росте физических нагрузок, также будет расти и уровень спортивного травматизма.

Травматизм – совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени. Среди всех причин первичной инвалидности и смертности травмы занимают третье место, а у лиц трудоспособного возраста – первое место среди причин смерти. Спортивный травматизм включает совокупность травм, возникших при занятиях спортом. Спортивные травмы составляют 2–3% всех травм. [1]

Наиболее распространены повреждения мягких тканей с преобладанием ссадин и потертостей; переломы костей не превышают 3 % общего числа травм, вывихи составляют 3–5%. По локализации наибольшее число повреждений приходится на конечности, далее следуют травмы головы и туловища. [2]

Известно, что уровень травматизма определяется позицией игроков в команде. При этом наибольшее число повреждений имеет нападающий, затем защитник и полузащитники. Это связано с особенностью профессиональных требований к ним, вытекающих из необходимости играть в контакте с игроками соперника. Такие движения, как резкая остановка, чтобы выполнить удар, игра в защите, ведение мяча и блокировка защитником, одновременный удар с соперником по мячу приводит к повреждению передней крестообразной связки. Так исследования, проведенные в профессиональном клубе из Флоренции, показали, что общее количество травм за 11-летний период (1980-1991 гг.) составило 207. При этом чаще травмировались игроки средней линии нападающие – 22%, защитники – 19%, вратари – 16%

У игроков различных амплуа (вратари, защитники, полузащитники, нападающие) выявлены определенные закономерности повреждений. Голкиперы получают повреждения в результате контакта в 50% случаев, защитники – в 42% случаев. У полузащитников и нападающих наиболее часто травмы происходят во время бега, при падениях и ударах по мячу.

Повреждения верхних конечностей в основном происходят вследствие падения на землю, тогда как в нижних конечностях контактные повреждения являются основным источником переломов и растяжений, особенно коленного сустава. Половина повреждений менисков и растяжений передней прямой мышцы обусловлена ударами по мячу. Повреждения мышц задней поверхности бедра обычно бывают во время ускорений.

Количество травм примерно в 2 раза выше во время официальных матчей, чем во время тренировок, что связано с высоким уровнем мотивированности на достижение победы, и, как следствие, - значительная степень нервно-психического напряжения, что повышает жесткость игры и склонность к агрессии.

Физическая усталость снижает концентрацию внимания и увеличивает потенциальную опасность травмы, поэтому количество травм во второй половине игры примерно на 50% больше, чем в первой. Исследователи в этой связи подчеркивают роль физического утомления как фактора, ведущего к травмам.

На данный момент существует достаточно обширная база статистики травматизма в массовом спорте, в особенности в футболе, отражающая неутешительную картину как в отношении популяризации спорта в Российской Федерации, так и отношения спортсменов к своему здоровью и спортивным результатам. В 30 % случаев спортивных травм в футболе, повреждения, остаются без должного объема восстановления, что ведет к повторной травматизации, и как следствие к падению работоспособности организма в определенных условиях, как в спорте, так и в повседневной жизни.

Общеизвестно, что профилактические мероприятия обходятся гораздо дешевле, чем лечение. Так, в 2003 году итальянский клуб “Милан“ открыл собственную медицинскую лабораторию, в которой медперсонал команды исследует различные характеристики игроков. Задачи центра - улучшение физического состояния футболистов и профилактика различных травм. Клуб не пожалел на развитие этого проекта огромных средств, и уже через год центр оправдал свое назначение. В сезоне 2003-2004 гг. футболистов почти не беспокоили травмы, а такие игроки, как Кларенс Зеедорф и Андреа Пирло, сумели восстановиться после серьезных травм колена в кратчайшие сроки.

Профилактика спортивных травм, основанная на регулярных наблюдениях, является очень актуальной задачей.

Отталкиваясь от мнения ряда специалистов, исследовавших данный вопрос, около 20 % травм можно было бы избежать путем устранения предрасполагающих факторов, а также рационализации учебно-тренировочного процесса. По нашему мнению, своевременная диагностика травмы, коррекция тренировочных нагрузок и полное выздоровление после травм являются главными основами профилактики травм в массовом спорте.

В связи с вышесказанным, целью нашей работы явилось исследовать эффективность применения комплекса реабилитационных мероприятий в профилактике и реабилитации травматизма в массовом любительском футболе (травмы коленных и голеностопных суставов). Был сформирован пошаговый и структурированный подход к восстановлению после травм, который одновременно служил бы профилактикой будущих травм. На первом этапе спортивной реабилитации (адаптационно-тренировочный) была использована специально сформированная схема реабилитационных мероприятий с обосновано сочетанными методами и средствами. Считается что методы, сочетающие несколько способов реабилитации, такие как лечебная гимнастика, массаж, физиотерапия, будут более эффективны за счет дополнительного положительного влияния каждого метода через разные механизмы действия. Это должно служить положительной динамике восстановления, а именно, будет способствовать более быстрой нормализации формы и структуры сустава и как следствие, должно способствовать улучшению двигательных возможностей спортсменов. На втором этапе – этапе спортивной тренировки (специальный, подготовительный) также формируется специальный щадящий подготовительный комплекс ЛФК, включающий ОФП и СФП в различных соотношениях в сочетании с различными средствами физической реабилитации. По нашему мнению, такая структура реабилитационных мероприятий будет способствовать профилактике травматизма, наряду с восстановлением спортивной работоспособности и возвращением к тренировочной и соревновательной деятельности.

Данные, полученные при проведении исследования, в настоящее время подвергаются математической обработке и всестороннему анализу. Полученные результаты будут представлены в последующих публикациях.

Список использованных источников и литературы

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-метод. пособие [Текст] / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 150 с.: ил.
2. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата [Текст] / Н.М. Валеев. – М.: Физическая культура, 2009. – 304 с.
3. Воробьев М.Е., Соловьев М.М., Зиновьев Н.А., Феофанов В.В. Анализ игровых ситуаций, связанных с вероятностью получения травм в футболе. [Текст] / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178).
4. Мухи Х. М., Валеев Н. М., Восстановление спортивной работоспособности футболистов на завершающем этапе реабилитации. [Текст] / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2016. – № 5 (135)
5. Тарабрина Н.Ю., Грабовская Е.Ю. Оценка инновационного реабилитационного комплекса для восстановления травмированного коленного сустава у футболистов. [Текст] // Журн. мед.-биол. исследований. 2017. Т. 5, № 4. С. 83–89. DOI: 10.17238/issn2542-1298.2017.5.4.83
6. Сергеев М.Н. Механизмы и профилактика травматизма в футболе [Текст] // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <ahref="http://scienceforum.ru/2016/article/2016026695">http://scienceforum.ru/2016/article/2016026695

НАШИ АВТОРЫ

Агафонова Елена Игоревна	353	Магистрантка кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Алтынбекова Зарэма Бауэровна	353, 358, 369, 376, 386, 390, 403	Кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Адаманова Сафие Наримановна	358	Магистрант кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Андрианов Михаил Владимирович	90	Кандидат педагогических наук, исполняющий обязанности заведующего кафедрой теории и методики физической культуры и спорта «Государственный социально-гуманитарный университет» ГОУ ВО МО ГСГУ» Московская область, Коломна, Россия
Архарова Людмила Ивановна	10	Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и педагогического образования, ФГБОУ ВО «РГУ имени С.А. Есенина», г. Рязань, РФ
Ахметшина Ландыш Васильевна	93, 116, 363	Доцент, кандидат филологических наук, доцент кафедры иностранных языков и языкознания, ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, РФ
Бегидова Тамара Павловна	26, 149	Профессор, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры» г. Воронеж, РФ
Березняк Владислав Алексеевич	268	Магистрант кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Бирюкова Виктория Олеговна	100	Магистрант, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт культуры»,
Бондаренко Константин Константинович	175	Доцент, кандидат педагогических наук, Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины», г. Гомель, РБ
Боровая Валентина Анатольевна	271, 325	Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины г. Гомель, Беларусь
Бочкарева Татьяна Игоревна	161, 195	Кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры, доцент, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени

		В.И. Вернадского» г. Севастополь, РФ
Валетов Максим Рамильевич	79	Преподаватель кафедры физического воспитания Оренбургский государственный университет, РФ
Васильев Виктор Андреевич	149	Магистрант кафедры ТИМ ГиАФК Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж, РФ
Волкова Юлия Викторовна	275	Магистрантка кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Вольский Дмитрий Иванович	14	Преподаватель кафедры физической культуры; Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина; г. Брест, Республика Беларусь
Врублевский Евгений Павлович	322	Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры спортивных дисциплин, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь, Профессор кафедры спорта и укрепления здоровья, Зеленогурский университет, г. Зеленая Гура, Польша
Глебова Марина Евгеньевна	277	Магистрант кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Глобенко Римма Рифкатьевна	284, 335, 366, 376, 396	Старший преподаватель кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Глухова Татьяна Георгиевна	104	Доцент кафедры философии и истории науки, кандидат психологических наук, ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения» г. Самара, РФ
Головина Анастасия Сергеевна	369	Бакалавр кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Головня Светлана Владимировна	373	Бакалавр кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Горобий Алевтина Юрьевна	142, 253	Доцент, кандидат педагогических наук, кафедра теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», г. Воронеж, РФ
Горовой Вячеслав Александрович	127, 157	Доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина, Мозырь, Республика Беларусь
Грачева Наталья Владимировна	376	Магистрант кафедры физической культуры, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Грец Георгий Николаевич	113	Профессор, доктор педагогических наук, ректор, ФГБОУ ВО «Смоленская академия физической культуры, спорта и туризма», г. Смоленск, РФ

Гузаревич Иван Михайлович	14	Преподаватель кафедры физической культуры , Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь
Гурина Екатерина Игоревна	17	Старший преподаватель кафедры физической культуры, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», г. Брест, Республика Беларусь
Гусинец Евгений Владимирович	152	Старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь
Даленчук Петр Андреевич	157	Магистрант кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина», г. Мозырь, Беларусь
Дацкевич Оксана Андреевна	327	Учитель-логопед, СПб ГБУСОН «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Кронштадтского района Санкт-Петербурга» РФ
Демчук Татьяна Сергеевна	17	Доцент, кандидат педагогических наук, завкафедрой физической культуры УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», г. Брест, Республика Беларусь
Депланьи Татьяна Александровна	164, 307	Воспитатель, МДОУ «Детский сад №3 комбинированного вида «Воробушек», г. Вологда, РФ
Димура Ирина Николаевна	100	Кандидат педагогических наук, доцент кафедры специальной психологии и психиатрии, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург, РФ
Дорогова Юлия Александровна	188	Кандидат биологических наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, спорта и туризма ФГБОУ «Марийский государственный университет», РФ
Дьяченко Юлия Александровна	380	Доцент, кандидат биологических наук, заведующая кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО Дальневосточный государственный аграрный университет, РФ
Евтропкина Дина Сергеевна	22	Старший преподаватель кафедры физической культуры, Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск, РФ
Егорова Ольга Леонидовна	10	Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и педагогического образования, ФГБОУ ВО «РГУ имени С.А. Есенина», г. Рязань, РФ
Емельянова Юлия Николаевна	280	Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики волейбола и баскетбола, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, РФ
Емец Анастасия Анатольевна	161	Магистрант кафедры физической культуры, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Ермаков Игорь Александрович	233, 237	Преподаватель кафедры физической подготовки, Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил, «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» г. Воронеж, РФ
Журавлев Павел	242	Магистрант 1 курса Воронежского государственного

Андреевич		института физической культуры, г. Воронеж, РФ
Заика Елена Викторовна	380	Обучающаяся кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО Дальневосточный государственный аграрный университет, РФ
Захаров Андрей Владимирович	284	Магистрант кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Звагольская Оксана Олеговна	289	Обучающаяся 5 курса кафедры физической культуры Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», Севастополь, РФ
Зданевич Александр Александрович	265	Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры легкой атлетики, лыжного спорта и плавания УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» г. Брест, РБ
Зинкевич Галина Николаевна	53	Магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры, Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь
Зиновенко Кирилл Александрович	325	Аспирант, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь
Катканова Ирина Николаевна	382	Старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», г. Вологда, РФ
Кирюшин Александр Сергеевич	26	Магистрант кафедры теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры» г. Воронеж, РФ
Киселев Сергей Анатольевич	293	Магистрант кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Киселева Жанна Ивановна	79	Старший преподаватель кафедры физического воспитания Оренбургский государственный университет, РФ
Климович Татьяна Михайловна	300	Магистрант кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь
Ковалева Юлия Александровна	327	Кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМАФК НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург РФ
Королева Ирина Валентиновна	164	Старший преподаватель, Вологодский государственный университет, г. Вологда, РФ
Королёва Маргарита Алексеевна	386	Магистрант кафедры физической культуры, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Корякина Елена Александровна	167, 171	Доцент, преподаватель колледжа, Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж, РФ
Кремнева Виктория Николаевна	108	Доцент, кандидат педагогических наук, Доцент кафедры физической культуры, «Петрозаводский Государственный университет» Г. Петрозаводск, РФ
Кудрявцева Нина Сергеевна	390	Магистрант кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО

		«КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Купцова Валентина Викторовна	113	Доцент, кандидат педагогических наук, секретарь-администратор отдела международных отношений ФГБОУ ВО «Смоленская академия физической культуры, спорта и туризма», г. Смоленск, РФ
Купцова Валентина Григорьевна	30, 70	Доцент, кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург
Лашкевич Сергей Валентинович	304	Аспирант, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины г. Гомель, Беларусь
Лебедева Евгения Геннадьевна.	164, 307	Доцент, Вологодский государственный университет, г. Вологда, РФ
Левкова Маргарита Геннадьевна	152	Магистрант факультета физической культуры УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь
Лешкевич Сергей Анатольевич	311	Старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, РФ
Лим Евгения Александровна	373	Бакалавр, направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Гуманитарно-педагогического института, Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, РФ
Липовая Наталия Николаевна	311	Старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, РФ
Лукашова Галина Николаевна	394, 398	Магистр кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Маджаров Александр Петрович	175	Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины», тренер ГК «Гомель», г. Гомель, РБ
Малыхин Максим Юрьевич	313	Магистрант кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Мануковская Татьяна Васильевна	179	Кандидат филологических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, русского и иностранных языков, Воронежский государственный институт физической культуры, ФГБОУ ВО «ВГИФК» г. Воронеж, РФ
Милашук Наталья Степановна	34, 38	Магистр педагогических наук, преподаватель кафедры физической культуры, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», г. Брест, РБ
Мисюра Алина Александровна	152	Аспирант кафедры теории и методики физической культуры УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь
Митусов Владимир Владимирович	41	Учитель физической культуры МБОУ СОШ №24 Московская область, Коломна, Россия
Митусова Елена Дмитриевна	41, 45, 127	Доцент, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта «Государственный социально-гуманитарный университет»

		ГОУ ВО МО «ГСГУ» Московская область, г. Коломна, РФ
Моисейчик Эдуард Алексеевич	49, 53	Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь
Морозов Никита Анатольевич	130	Обучающийся ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург, РФ
Надргулов Артур Рустамович	182	Аспирант кафедры Безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Уральский Государственный Университет Физической Культуры» г. Челябинск, РФ
Неповинных Людмила Александровна.	108	Старший преподаватель кафедры физической культуры, «Петрозаводский Государственный университет» Г. Петрозаводск, РФ
Орлов Сергей Владиславович	245, 249	Доцент, кандидат педагогических наук, доцент военной кафедры, Воронежский государственный университет г. Воронеж, РФ
Передернина Мария Олеговна	116	Обучающаяся ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия
Переславцев Андрей Викторович	185	Доцент кафедры восстановления авиационной техники, Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ
Пищугин Алексей Васильевич	242	Магистрант 1 курса Воронежского государственного института физической культуры, г. Воронеж, РФ
Платошкина Екатерина Евгеньевна	319	Обучающийся, ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», РФ
Погодина Ольга Александровна	45	Кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры философии, истории, политологии и права «Государственный социально-гуманитарный университет» ГОУ ВО МО «ГСГУ» Московская область, г. Коломна, РФ
Полевщиков Михаил Михайлович	188	Кандидат педагогических наук, профессор, декан факультета физической культуры, спорта и туризма ФГБОУ «Марийский государственный университет», РФ
Полынский Вадим Витальевич	56	Учитель физической культуры, тренер-преподаватель, Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Алексеевка городского округа Кинель Самарской области РФ
Потёмкина Елена Ивановна	311	Старший преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, РФ
Примаченко Прасковья Викторовна	322, 325	Обучающийся, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь, г. Гомель
Протопопов Владимир Васильевич	403	Мастер спорта по дзюдо, тренер ГБУ г. Севастополя «Спротивной школы олимпийского резерва № 2» г. Севастополь, РФ
Реутов Сергей	195	Магистрант кафедры физической культуры Севастопольский

Сергеевич		экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Рябцев Сергей Михайлович	122, 268	Доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Саламонов Евгений Павлович	300	Аспирант кафедры теории и методики физической культуры; Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь
Самойлюк Татьяна Анатольевна	198	Старший преподаватель кафедры физической культуры, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, г. Брест, РБ
Санникова Анастасия Сергеевна	167, 171	Преподаватель колледжа, Воронежский государственный институт, физической культуры, г. Воронеж, РФ
Свиридова Екатерина Александровна	63	Заведующий отделением Государственное казённое учреждение Социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Самарского округа» г. Самара, РФ
Свяжина Надежда Вячеславовна	204	Магистрант кафедры физической культуры, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Сидоревич Павел Федорович	49	Преподаватель кафедры физической культуры, Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь
Сидорова Александра Андреевна	289	Обучающаяся 5 курса кафедры физической культуры Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», Севастополь, РФ
Скидан Анна Александровна	208	Старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь
Смирнова Людмила Николаевна	242	Магистрант 1 курса Воронежского государственного института физической культуры, г. Воронеж, РФ
Смотрова Ирина Владимировна	120	Доцент, кандидат филологических наук, доцент кафедры Гуманитарных дисциплин, русского и иностранных языков ФГБОУ ВО Воронежский Государственный институт физической культуры, г. Воронеж, РФ
Соболева Ирина Владимировна	66	Магистрант кафедры физической культуры Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Соколова Ирина Юрьевна	256	Старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет» г. Вологда, РФ
Соловьева Наталья Викторовна	213	Старший преподаватель кафедры физической культуры Петрозаводский Государственный университет

		г. Петрозаводск, РФ
Солодовник Екатерина Михайловна	108	Старший преподаватель кафедры физической культуры, «Петрозаводский Государственный университет» Г. Петрозаводск, РФ
Софенко Анатолий Иванович	53	Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь
Станкевич Анастасия Николаевна	90	Обучающаяся "Государственный социально-гуманитарный университет" ГОУ ВО МО ГСГУ» Московская область, Коломна, РФ
Степанова Надежда Павловна	216	Магистрант 1 курса ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» г. Казань, РФ
Строшкова Нина Тадэушевна	66, 275, 277, 289, 293, 313, 373	Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского» г. Севастополь, РФ
Терницкая Светлана Викторовна	122, 220, 398	Доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», Севастополь, РФ
Тимченко Юлия Дмитриевна	327	Инструктор АФК; СПб ГБУСОН «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Кронштадтского района Санкт-Петербурга» РФ
Титова Татьяна Викторовна	380	Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО Дальневосточный государственный аграрный университет РФ
Тихомиров Павел Генрихович	220	Магистрант кафедры физической культуры ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал), г. Севастополь, РФ
Фахрутдинова Гузалия Жевдятовна	319	Доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» РФ
Федосова Анна Александровна	137, 229	Старший преподаватель по физической культуре, Петрозаводский государственный университет, г.Петрозаводск, РФ
Холодов Олег Михайлович	185, 233, 237, 242, 245, 249	Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико-биологических, естественнонаучных и математических дисциплин, Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж, РФ
Черникова Светлана Федоровна	142, 253	Магистрант, направление: «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», г. Воронеж, РФ
Чикенева Ирина	30,	Кандидат биологических наук., доцент кафедры ФК, БЖ и

Валерьевна	70, 130	МПБЖ ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург, РФ
Чингина Елена Николаевна	74	Старший преподаватель кафедры физической культуры; Институт физической культуры, спорта и туризма; Петрозаводский государственный университет; г. Петрозаводск, РФ
Чистякова Вероника Андреевна	256	Обучающийся кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет» г. Вологда, РФ
Шаров Александр Васильевич	331	Доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта, Брестский государственный университета имени А.С. Пушкина Брест, РБ
Шилов Дмитрий Валерьевич	403	Магистрант кафедры физической культуры; Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Шляпникова Виктория Викторовна	79	Кандидат педагогических наук, учитель Государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 2» г. Оренбурга, РФ
Шопина Маргарита Павловна	262	Магистрант Психология педагогической деятельности, «НИУ БелГУ», г. Белгород, РФ
Шукаева Алла Викторовна	83	Доцент, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой Педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Смоленск, РФ
Шукевич Лидия Васильевна	365	Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» г. Брест, РБ
Щёкин Денис Витальевич	335	Старший преподаватель кафедры физической культуры Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ
Яглык Виктор Иванович	49	Преподаватель кафедры физической культуры, Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь
Яковлев Алексей Анатольевич	343	Обучающийся УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Беларусь
Яковлев Анатолий Николаевич	338	Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Беларусь
Якубовская Ирина Александровна	85	Доцент, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии Уральский государственный университет физической культуры г. Челябинск, РФ
Ярошевич Виктор Григорьевич	331	Профессор, кандидат педагогических наук, профессор кафедры легкой атлетики, плавания и лыжного спорта, Брестский государственный университета имени А.С.

		Пушкина Брест, РБ
Яшина Ирина Александровна	348	Обучающаяся ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, РФ
Akmetshina Landysh Vasilovna	96, 134, 225	Associate Professor, Candidate of Philological Sciences , Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia
Aleksanyan Kristine	146	Lecturer, Armenian State Institute ; of Physical Culture and Sport; Yerevan, Armenia
Tyurina Ekaterina	134, 225	Student Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

Научное издание

Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации Сборник научных трудов

Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions, innovations
Collection of Scientific Works

В редакции авторов

Подписано в печать 28.12.2020 г.

Формат 60x84/8. Усл. п. л. 42,24.

Тираж 30 экз. Заказ № НИ/46.

Бумага офсетная. Гарнитура Times. Печать цифровая.

Издательский дом ФГАОУ ВО «КФУ имени В. И. Вернадского».

295051, Республика Крым, г. Симферополь, бул. Ленина, 5/7,

тел.: +7 978 823 14 29, e-mail: print@cfuv.ru

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии

Издательского дома ФГАОУ ВО «КФУ имени В. И. Вернадского». 295051, Республика

Крым, г. Симферополь, бул. Ленина, 5/7,

тел.: +7 978 823 14 29, e-mail: print@cfuv.ru