№ 1 (61), 2017 ISSN 1999-3455

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ

Ежеквартальный научнометодический журнал «Культура физическая и здоровье» включен в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ

Издается с 2004 года

ИЗЛАТЕЛИ:

- Научно-методический Совет по физической культуре Министерства образования и науки РФ
- Воронежский государственный педагогический университет

Главный редактор

Андрей ЛОТОНЕНКО (Воронеж) Зам. главного редактора Светлана ФИЛИМОНОВА (Москва) Научный консультант

Людмила ЛУБЫШЕВА (Москва)

Редакционный совет:

Сергей АЛЕКСЕЕВ (Москва) Марат БАРИЕВ (Казань) Ирина БЕРЕЖНАЯ (Воронеж) Александр БУГАКОВ (Воронеж) Михаил ВИЛЕНСКИЙ (Москва) Игорь ВОРОНОВ (С.-Петербург) Руслан ГОСТЕВ (Москва) Сергей ЕВСЕЕВ (Москва) Игорь ЕСАУЛЕНКО (Воронеж) Светлана КАРТЫШЕВА (Воронеж) Виктор КАШКАРОВ (Липецк) Андрей КРЫЛОВ (С.-Петербург) Сергей КУЗНЕЦОВ (Воронеж) Андрей ЛОТОНЕНКО (Липецк) Александр МИНАЕВ (Москва) Сергей НИКИТИН (С.-Петербург) Алексей ОБВИНЦЕВ (С.-Петербург) Евгений ОРЕХОВ (Челябинск) Александр ПАРШИКОВ (Москва) Виктор ПЕЛЬМЕНЕВ (Калининград) Юрий ПОДЛИПНЯК (Москва) Геннадий ПОНОМАРЕВ (С.-Петербург) Ирина САБИРОВА (Воронеж) Лидия СЕРОВА (С.-Петербург) Сергей ФИЛОНЕНКО (ректор Воронежского государственного педуниверситета) Валерий ЧЕРНЯЕВ (Липецк) Борис ШУСТИН (Москва) Виктор КАМЕНКОВ (Минск) Владимир ПЛАТОНОВ (Киев) Федор ПОПОВ (Харьков)

Корректор М.В. БОНДАРЕНКО

Компьютерная верстка Д.Н. АСТАХОВА

Ответственный секретарь Ю.С. МОЛОДЫХ

Адрес редакции:

Россия, 394043, Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ © Редакция журнала «Культура физическая и здоровье»

Тел.: (473)264-44-20 Тел./факс: (473) 254-56-43

серил: педагогические	пауки
(отрасль науки 13.00.00)	

ПРОСТРАНСТВО	ФИЗИЧЕСКОИ	КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА		

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Филимонова С.И., Страдзе А.Э., Казакова В.М. Профессиональный спорт — «черная дыра» современного пространства физической
культуры и спорта
Филиппова С.Н., Егозина В.И., Матвеев Ю.А. Физическая
реабилитация детей с диагнозом ДЦП на основе определения
скорости формирования церебральных моторных программ
О предотвращении кризиса Олимпийского движения11
Ковальчук О.Г., Кимейша Б.В. Комплексное развитие
физических качеств студентов на учебно-тренировочных
занятиях легкой атлетикой
Борисова А.Ф., Мудриевская Е.В., Федосеева Н.Ю.
Оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании студентов высших учебных заведений
Студентов высших учесных заведении
дисциплины «Физическая культура» в условиях модернизации
образования22
Березкин Д.А., Ливенцев Д.В. Спортивное движение
в Воронеже 1945—1949 гг
Иванов Д.А., Альжанов Х.Х. Экспериментальная проверка
умений учащихся использовать элементы единоборств
в нестандартных условиях
Овчинников Ю.Д., Лызарь О.Г., Колбасин В.В. К вопросу
о допуске детей к занятиям в секциях каратэ31
Оганджанов А.Л., Ломов А.А., Халютина Е.Н.
Инновационная методика контроля специальной физической
подготовленности легкоатлетов-прыгунов
Дьяченко Ю.Н., Дьяченко Г.Б. Биомеханические критерии
оценки техники ударов в бильярде37
Потапов С.А. Оценка напряженности соревновательной
деятельности лыжников-гонщиков старших разрядов
Савин С.В., Степанова О.Н. Методика функциональной
(фитнес-) тренировки женщин зрелого возраста
Никулин И.Н., Дарбинян М.А. Основные тенденции совершенствования всероссийских правил соревнований
по армрестлингу
Ваисов К.М., Мудриевская Е.В. Физическая подготовленность
студентов на начальном этапе занятий борьбой «самбо»48
Бухарин В.А., Данилов М.С., Левенков А.Е. Использование
электромагнитных устройств для коррекции
работоспособности футболистов
Айзятуллова Г.Р., Сахарнова Т.К. Сравнительный анализ
исполнительского мастерства учащихся 15-17 лет города
Санкт-Петербурга в дисциплине «Гимнастика» (региональный
этап олимпиады школьников по физической культуре)53
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО
Филимонова С.И., Сабирова И.А., Гришина Т.С. Анализ
реализации ВФСК ГТО и проекта новой редакции в разделе «Стрелковая подготовка»
в разделе «Стрелковая подготовка» КИНЕЗИОЛОГИЯ
Самсонова А.В., Борисевич М.А., Барникова И.Э. Факторы,
влияющие на механические свойства скелетных мышц
человека
Tollobolya
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Виленский М.Я. Образовательные ценности физической
культуры в высшей школе: содержание, свойства, функции62
Гилев Г.А., Каткова А.М., Максимов Н.Е. Влияние
занятий физической культурой на познавательную
способность индивида67
Покровская Т.Ю., Акишин Б.А., Гостев В.Н. Формирование
здорового образа жизни у студентов технических вузов
на занятиях по физической культуре69



Воброва Г.В. Классификация внеурочных форм занятий в структуре физической подготовки кадет
научных взглядов на процесс развития физических качеств у курсантов и студентов образовательных учреждений84
УЧЕНЫЕ РАССУЖДАЮТ, ПРЕДЛАГАЮТ Никитин С.Н., Никифоров Н.В. Культура физическая: язык для обмена информацией – русский90
ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ Щербаков В.Г., Назарова Н.Н. Культурологический аспект формирования физической культуры личности студента93
СЕРИЯ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 14.03.00)
СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И АФК Тарабрина Н.Ю. Оценка эффективности ритмической
гимнастики в коррекции функионального состояния студентов с избыточным весом
динамики полета баскетбольного мяча
опорно-двигательного аппарата у студентов педвуза
дошкольного возраста
Кубышкина Т.В., Рубцова И.В. Проблема рационального питания студенток с избыточным весом
аппарата средствами оздоровительной физической культуры у женщин зрелого возраста
Поздравление Ю Э. Штукману 123

УДК 373

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ – «ЧЕРНАЯ ДЫРА» СОВРЕМЕННОГО ПРОСТРАНСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Филимонова Светлана Ивановна, доктор педагогических наук, профессор Страдзе Александр Эдуардович, доктор социологических наук, доцент Казакова Виктория Михайловна, бакалавр, ГБОУ ВО «Московский городской педагогический университет»







Аннотация. В статье рассматривается влияние социокультурной ситуации на развитие пространства физической культуры и спорта. Поднимается проблема выхода профессионального спорта за рамки культурного явления. Приводится анализ его негативного влияния на развитие пространства физической культуры и спорта в целом и на отношение населения к физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональный спорт, социокультурная ситуация, культура.

PROFESSIONAL SPORT-BLACK HOLE MODERN SPACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Filimonova S.I., Dr. Pedag. Sci., Professor Stradze A.E., Dr. Sociolog. Sci., Docent Kazakova V.M., student, Moscow city pedagogical University

Abstract. The article discusses the impact of the socio-cultural situation on the development space of physical culture and sports, professional sports output problem Rises beyond the cultural phenomenon. An analysis of the negative influence on the development of space of physical culture and sports in General, and on the population's attitude towards physical training and sports activities.

Key words: physical culture, professional sport, socio-cultural situation, culture.

Введение

16 лет нового тысячелетия внесли существенные изменения в жизнь современного человека. Это связано с глубокими исторически значимыми преобразованиями. Изменился не только окружающий мир, в котором живет человек, но и сам человек. Он объективно живет в другом пространстве и времени. Речь идет о своего рода историческом рубеже, открывшем новое пространство и определившем новое время функционирования человека. В результате таких преобразований изменяется восприятие человека, его сознание, мышление, мотивационно-потребностная сфера.

К сожалению, данные изменения были ориентированы не только на новые возможности, расширение энергетического ресурса человека, но и способствовали возникновению негативных проявлений - эгоизма, жестокости, потери нравственных ориентиров, стремления к благополучию любой ценой, что привело к многочисленным конфликтам межличностным и внутренним, стрессам. В результате на сегодняшний день в мире, по материалам ООН, насчитывается более 450 млн. людей с нарушением психического и физического развития. Число таких жителей Земли, согласно подсчетам Всемирной организации здравоохранения, достигает уже 13%. Это говорит о том, что тело человека остается прежним. Оно и сегодня в условиях информатизационного общества, гипокинезии и гиподинамии требует движения. И сегодня, как никогда, актуальны слова Аристотеля: «Ничего так не истощает организм человека, как длительное физическое бездействие».

Это свидетельствует о чрезвычайной значимости в XXI веке роли физической культуры и спорта как пространства, в котором человек не только актуализирует физическое развитие, но прежде всего активно включается в алгоритм самореализации. Процесс освоения в науке реального исторического времени и пространства физической культуры и спорта и реального исторического человека в нем протекает осложненно и прерывисто. Осваиваются отдельные стороны времени и пространства, доступные на данной исторической стадии развития человечества, вырабатываются и соответствующие подходы и методы отражения в человеке освоенных сторон реальности.

Термины эти употреблялись в математическом естествознании и были введены и обоснованы на почве теории относительности Эйнштейна. Для нас не важен тот специальный смысл, который они имеют в теории относительности, мы перенесем их в теорию физической культуры и спорта почти как метафору (почти, но не совсем); нам важно выражение в нем неразрывности пространства и времени.

Структурное содержание пространства физической культуры и спорта состоит из двух подпространств — физического и социогенного. Физическое подпростран-

ство с моторным полем и физическими агентами и социогенное подпространство в совокупности их политического, правового, экономического, культурного, образовательного, информационного и нравственного полей создают целостное пространство физической культуры и спорта. Физическими агентами являются все люди, вступающие в физкультурно-спортивные отношения. Моторное поле физического подпространства представлено всеми видами физической культуры, системой спортсооружений, а также факторами окружающей среды. Все структурные компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы. Изменения хотя бы в одном из них непременно влекут за собой деформацию других. Всесторонне актуализированное пространство физической культуры и спорта (когда все структурные компоненты развиты и активно функционируют) является идеальным здоровьесберегающим. Существенную взаимосвязь временных и пространственных отношений мы видим в соревнованиях, эту взаимосвязь мы будем называть хронотопом.

Пространство физической культуры и спорта в силу своей открытости активно меняется, реагируя на изменение социокультурной ситуации.

Причину бурного развития спорта в XX веке Ортега-и-Гассет усматривал в перемене социокультурного приоритета, в XIX веке основным приоритетом была работа, а в XX веке — игра. В результате в XX веке широко распространилось спортивно-празднич-ное, карнавальное ощущение жизни.

Анализ состояния моторного подпространства в современном пространстве физической культуры и спорта указывает на то, что здесь формируется «черная дыра». Ретроспективный анализ развития пространства в СССР показывает, что оно происходило в соответствии с концепцией Пьера де Кубертена. Суть ее в следующем: для того чтобы подготовить одного олимпийского чемпиона, необходимо, чтобы 100% населения активно включалось в ряды физкультурного движения, тогда 50% станут спортсменами-разрядниками, 20% из них станут мастерами спорта и кандидатами, как следствие, 1% — это олимпийские чемпионы (рис. 1).



Рис 1 – Развитие спорта (по Пьеру де Кубертену)

Однако уже в XIX веке, отмечает Хейзинга, спортивные игры воспринимаются всё серьёзнее, правила ужесточаются и детализируются, результаты растут. Профессионализация спорта вытесняет из него спонтанность и беспечность, то есть игровой элемент. Это выражается в следующем:

- в разделении на профессионалов и любителей;
- в том, что поведение профессионала уже не есть игровое поведение;
- $\stackrel{-}{-}$ в современном обществе спорт удаляется из игровой сферы и становится элементом «своеобразным».

Общий вывод Й. Хейзинги: в настоящее время спорт занимает место в стороне от культурного процесса, т.к. связь с культом полностью утрачена. Он стал совершенно светским и не имеет никакой органической связи со структурой общества.

Й. Хайзенга, в сущности, поставил «диагноз» ситуации, сложившейся в первой половине XX века и обострившейся до предела в конце XX века: произошла трансформация любительского, джентльменского

спорта как вида игровой деятельности на досуге в специфический вид деятельности, именуемый в наши дни спортом высших достижений или «профессиональным спортом».

В современном пространстве физической культуры и спорта принята уже иная стратегия функционирования моторного поля (рис. 2), которая очень напоминает «черную дыру».

Внутри черной дыры удивительным образом меняются свойства пространства и времени, которые закручиваются в своеобразную воронку. Внутри «черной дыры», за краем этой своеобразной социальной бездны, текут удивительные физические процессы, проявляются новые социальные законы. «Черная дыра» пространства физической культуры и спорта всегда готова «поглотить» физических агентов, социогенные поля или структурные компоненты моторного поля, увеличив этим свою массу. Ее взаимодействие с окружающим миром определяется простым принципом Хокинга: площадь горизонта событий черной дыры никогда не уменьшается.



Рис. 2 - Стратегия развития спорта в начале XXI века

Можно констатировать, что все негативные процессы, происходящие сегодня в моторном поле пространства, связаны именно с профессиональным спортом (рис. 3). Все перечисленные явления нельзя отнести к культурным. Категория «культура» является сложным по содержанию понятием и исследуется с точки зрения различных подходов. В силу этих обстоятельств в сфере теории и методики физической культуры, социологии физической культуры данная категория предполагает существование серьезной социально-фило-софской проблематики дискуссионного характера, например, перманентное обсуждение вопроса о том, можно ли отнести современный спорт к сфере культуры или нет, является ли спорт частью физической культуры или это самостоятельная деятельность, отличная от занятий физическими упражнениями и т.п.

Категория «культура» является базовым философским понятием в социологии физической культуры и спорта.

Физическая культура — это часть культуры общества. В социологическом аспекте это предполагает, что культура — отличительный образ жизни, который члены общества разделяют.

Культура состоит из знания о навыках, образах, ролях, нормах, верованиях, целях, которые связаны с проживанием в конкретном обществе. Культура дает язык, идеологию и образование, в конечном счете — мировоззрение и руководство к действию. Наконец, культура обеспечивает структуру, в пределах которой члены общества строят свой образ жизни. Физическая культура, спорт и доминирующая в обществе культура взаимозависимы. Что касается профессионального спорта, то он давно вышел за рамки культурного явления, и в пространстве физической культуры и спорта существует как «черная дыра».



Рис. 3 - Негативные явления в современном спорте

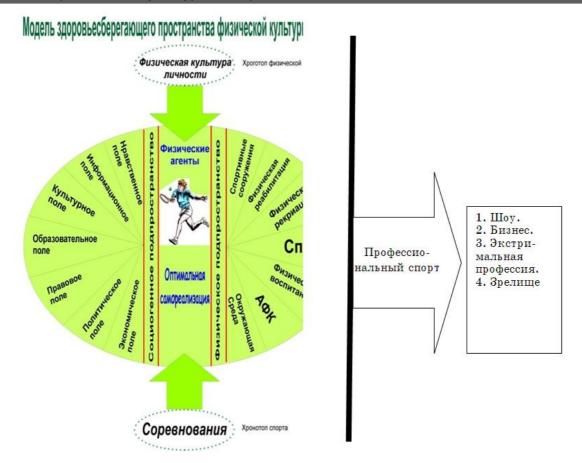


Рис. 4 – Профессиональный спорт – «черная дыра» в пространстве физической культуры и спорта

Вывод

Очевидно, что профессиональный спорт в современном пространстве физической культуры функционирует в качестве «черной дыры», паразитируя на всех видах физической культуры. Он давно вышел за рамки культурного явления и выполняет роль шоу, бизнеса, экстри-мальной профессии, зрелища и т.п.

Ученым, практикам необходимо вырабатывать концептуально-теоретические схемы новых подходов к развитию пространства физической культуры и спорта. Для этого важна организация широких научных дискуссий для открытого сопоставления и соревнования идей по наиболее острым и сложным вопросам, что позволит как реально повысить общий уровень нашего профессионализма по всем линиям построения пространства физической культуры и спорта — в методологии, в теории, в области эксперимента, так и обеспечить консолидацию сил не на словах, а на деле.

Список литературы

- 1. Гостев, Р.Г. Спорт и законодательство [Текст] / Р.Г. Гостев. М. : Еврошкола, 2001.-438 с.
- Новиков, И.Д. Черные дыры и Вселенная [Текст] / И.Д. Новиков. – М.: Мол. гвардия, 1985. – 190 с.
- Писачкин, В.А. Жизненное пространство социума как система: автореф. дис. ... д-ра соц. наук [Текст] / В.А. Писачкин. – М. – 1997. – 50 с.

Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности : монография [Текст] / С.И. Филимонова. – М. : Теория и практика физической культуры, 2004. –313 с.

Bibliography

- Gostev, R.G. Sport and the law [Text] / R.G. State-TeV. –
 M.: Euroschool, 2001. 438 p.
- Novikov, I.D. Black holes and the universe [Text] / D. Novikov. M.: Mol. guard, 1985. 190 p.
- Pisakin, V.A. The Living space of society as a system: author. dis. ... d-RA SOC. Sciences [Text] / V.A. Peschken. M. 1997. 50 p.
- Filimonova, S.I. Physical culture and sport space-formingrealization of the personality: monograph [Text] / S.I. Filimonov. – M.: the Theory and practice of physical culture, 2004. Is 313 S.

Информация для связи с автором: filimonovasi@mail.ru

УДК 376

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ДИАГНОЗОМ ДЦП НА ОСНОВЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКОРОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕРЕБРАЛЬНЫХ МОТОРНЫХ ПРОГРАММ

Филиппова Светлана Николаевна, доктор биологических наук, профессор, ГБОУ ВО «Московский городской педагогический университет», Педагогический институт физической культуры и спорта Егозина Валентиа Ивановна, доктор педагогических наук, профессор, ГОУ ВО «Московский областной педагогический университет» Матвеев Юрий Александрович, кандидат медицинских наук, Педагогический институт физической культуры и спорта





Аннотация. Использование метода определения скорости формирования моторных программ в качестве информативного показателя эффективности применения средств физической реабилитации (ФР) у детей с ДЦП.

Ключевые слова: определение скорости формирования моторных программ, оценка эффективности ФР, детский церебральный паралич.

PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY BASED ON DETERMINING THE RATE OF FORMATION OF THE CEREBRAL MOTOR PROGRAMS

Filippova S.N., Dr. Biolog. Sci., Professor,
Moscow City Teacher Training University, Pedagogical Institute of physical culture
Egoshina V.I., Dr. Pedag. Sci., Professor,
Moscow Regional Teacher Training University
Matveev U.A., Cand. Medical Sci., Docent,
Moscow City Teacher Training University, Pedagogical Institute of physical culture

Abstract. Implementation of method of determining the speed of formation of motor programs as a sensitive and informative indicator of the efficiency use of play activities in children with cerebral palsy.

Key words: definition of the speed of formation of motor programs, evaluation of efficiency of playing activity, children's cerebral palsy.

Введение

Актуальность исследования определяется тем, что детский церебральный паралич (ДЦП) представляет собой сложное по этиологии и многообразное по патогенетическим проявлениям заболевание неврологического профиля. Процесс социальной адаптации таких детей невозможен без достаточного уровня развития двигательных навыков ребенка [1; 4].

Из литературы известно [1], что у детей с ДЦП изза повреждения двигательной области коры головного мозга нарушены процессы формирования основных двигательных программ центральной нервной системы. Для расширения двигательных возможностей детей, овладения ими паттернами новых движений необходим определенный уровень сформированности общих двигательных функций, дизонтогенетические нарушения которых создают больным препятствия для развития во всех сферах жизнедеятельности и социальной адаптапии.

Индивидуальные особенности психофизиологических дисфункций при ДЦП базируются на уровне физического и психомоторного развития, что проявляется в несоответствии возрастному этапу онтогенеза скоро-

сти формирования моторных программ центральной нервной системы (ЦНС), адаптационных возможностей ребенка. Моторные программы представляют собой способы управления сложными движениями человека моторной корой в процессе ее кольцевого взаимодействия с двигательным аппаратом, сохраняющиеся в памяти и формирующиеся в корковых областях двигательного анализатора при участии других иерархических уровней управления движениями [2].

С целью физической реабилитации детей с ДЦП, согласно принципам антропопедагогики, применяется двигательная игровая деятельность, реабилитационный потенциал которой требует исследований инновационными психофизиологическими методами [4; 5; 7]. Однако игровая деятельность у детей с ДЦП в должной мере не развивается. Это обусловлено двигательными и речевыми нарушениями, приводящими к понижению готовности к самостоятельным играм [4; 7]. Наиболее подходящими для детей с ДЦП являются подвижные игры (ПИ) — специально организованный вид двигательной активности, приводящий к максимальному развитию движений. При первоначальном обучении и показе игровых приемов учитель адаптивной физиче-

ской культуры (АФК) должен стимулирует интерес к игре, развивать активность и умение взаимодействовать с партнером. При освоении ребенком новых движений главным является не только работа по развитию мелкой моторики, но и по развитию зрительного анализатора. У детей с ДЦП визуальный контроль движений нарушен из-за повреждения двигательной области коры головного мозга и проблем со зрением.

ПИ являются сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели, позволяя на высоком эмоциональном уровне, при вовлеченности ребенка в игру, комплексно и эффективно решать воспитательные задачи, оказывая следующие виды воз-

- 1) трофическое влияние, способствующее восстановлению иннервационных механизмов и предупреждению образования вторичных контрактур и деформаций;
- 2) компенсаторное в отношении двигательных дефектов;
 - 3) развивающее на психомоторные показатели;
- 4) оздоровительное улучшающее резервы и функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, вестибулярного аппарата;
- 5) коррекционное приводит к коррекции нарушенной осанки и совершенствованию координации движений.

Следует подчеркнуть, что игра представляет собой не только комплексное средство физической реабилитации и коррекции двигательных нарушений, но и создает для детей с ДЦП «зону ближайшего развития» важнейших умений и навыков бытовой, учебной и профессионально-трудовой деятельности.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось в ГБОУ «СКОШИ (спешиализированной коррекционной образовательной школе-интернате) №20» VI вида г. Москвы. Для исследования были привлечены 20 детей в возрасте от 8 до 10 лет. Экспериментальную группу (ЭГ) составили дети с диагнозом ДЦП различных нозологических форм (10 детей), в контрольную группу (КГ) были включены 10 детей без диагноза ДЦП и двигательных нарушений.

В нашем исследовании мы использовали психофизиологическую методику «Определения скорости формирования моторных программ в центральной нервной системе (ЦНС) человека» Овчинникова Н.Д. и Егозиной В.И. [3] для измерения двигательных возможностей в форме количественных показателей скорости (в миллисекундах) формирования двигательных программ (межцентральных нейронных связей) в моторной коре человека. Методика представляет собой оригинальную разработку, подтвержденную патентом [3], основаннную на компьтерной модификации методики Ильина Е.П. «Степ-тест», в которой испытуемому необходимо с максимальной скоростью движения кисти последовательно ставить отметки в 6 квадратах на лис-

Методика «Тест моторных программ» оказалась доступной и пригодной, в отличие от «Степ-теста» Ильина Е.П., для определения двигательных возможностей у детей с ДЦП., имеющих нарушения моторных функций, в том числе верхних конечностей. Ее выполнение состояло в том, что дети, сидя за компьютером, осуществляли двигательные действия в виде нажатия пальцами руки клавиши «мыши» компьютера в течение 5 секунд - сначала правой, а затем левой рукой.

На этапе констатирующего педагогического эксперимента (ПЭ) до использования игровых воздействий мы провели первую серию измерений. После проведения с детьми занятий по разработанной программе подвижных игр на формирующем этапе ПЭ повторили серию измерений.

Занятия по программе подвижных игр проводили с каждым ребенком индивидуально, с подбором оптимальной нагрузки. Появление признаков утомления ребенка было сигналом переключения на другое двигательное действие. В случае, когда у ребенка нет хорошей адаптации к игровой нагрузке (рассеян, заторможен, нарушена координация движений и т.д.), игровая деятельность прекращалась. Занятие с ребенком продолжалось 15-20 минут, имело вводную (подготовительную) часть, основную игровую и заключительную части, что обеспечивает реализацию педагогических и реабилитационных задач. Занятия проводились в течение 2 месяцев 2 раза в неделю.

Для расчета полученных данных мы использовали компьютерную программу EXCEL. Для компьютерных расчетов скорости формирования использовали формулы [3]:

$$P_K = \frac{K_1 + K_2}{4},$$

 $P_K = \frac{K_1 + K_2}{4},$ где $K_{1,2} - 1$ и 2 цикл нажатий. $Y = P_K \bullet 2,$

$$Y = P_{\kappa} \bullet 2$$

где Y - удвоение.

$$M_C = \frac{5000 - Y \cdot 10}{V},$$

 $M_C = \frac{5000 - Y \cdot 10}{Y},$ где M_C — время ответной реакции (миллисек.).

Результаты обрабатывали по методу Стьюдента с использованием стандартных компьютерных статистических программ.

В обследованной группе детей с ДЦП установлены следующие виды двигательных нарушений с указанием частоты встречаемости:

- 1. Нарушения мышечного тонуса (спастичность, повышение тонуса) - 10%.
- 2. Атаксия (нарушение равновесия, координации движений) — 30[%].
- 3. Нарушение ощущений движений (трудности формирования новых двигательных актов) - 25%.
- 4. Недостаточное развитие цепных установочных выпрямительных (статокинетических) рефлексов **10%**.
 - 5. Синкинезия (непроизвольные движения) -5%.
- 6. Наличие патологических тонических рефлексов (нарушено нормальное развитие мелкой моторики) – 15%.
- 7. Ограниченная подвижность артикуляционных мышц (нарушена речь, дыхание, голосообразование) – 5%.

Содержание программы физической реабилитации

Занятия с использованием реабилитационной игровой программы были направлены на увеличение скорости формирования моторных программ в корковых отделах двигательного анализатора. Для игровой деятельности использовались различные игровые задания из сборников игр [5; 7]. За основу коррекционной работы с детьми принимались педагогические принципы АФК: 1) принцип обучения «от простого к сложному», в коррекционную программу включались игры с постепенным нарастанием сложности и разнообразия двигательных действий; 2) принцип доступности с обязательным учетом двигательных возможностей и ограничений, связанных с индивидуальными различиями форм ДЦП; 3) принцип постепенности нарастания нагрузок путем увеличения времени игровых занятий; 4) принцип комплексности коррекционных воздействий. В игровую программу включали упражнения для развития мелкой моторики рук (собирали мозаики, пазлы); 5) принцип интегральности воздействий.

Наряду с двигательными действиями для развития познавательных (интеллектуальных) процессов использовались игровые задания по отгадыванию загадок, решению логических задач.

Результаты и их обсуждение

В начале педагогического эксперимента было проведено сравнительное обследование детей, не имеющих нейроортопедической патологии и детей с диагнозом ДЦП с учетом фактора пола (рис. 1).

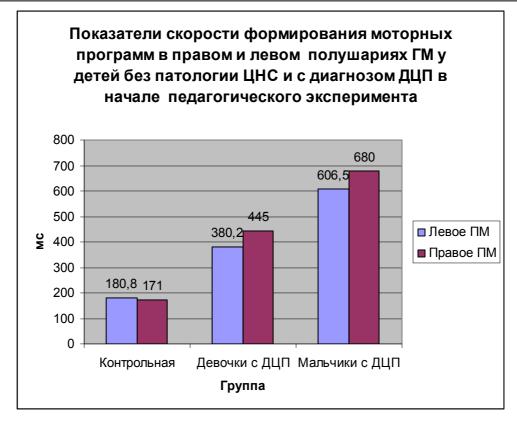


Рис. 1 — Временные (миллисекунды) показатели скорости формирования моторных программ (времени установления межцентральных связей) в правом и левом полушариях головного мозга у детей без патологии ЦНС (контрольная), с диагнозом ДЦП (экспериментальная)

Данные (рис. 1) свидетельствуют о том, что результаты тестирования детей с церебральным параличом значительно отличаются от показателей детей, не имеющих неврологических и двигательных нарушений. Замедление, по сравнению с контрольной группой, скорости формирования программ в левом полушарии (ЛП) у девочек с ДЦП составило 2,1 раза, у мальчиков с ДЦП замедление равнялось 3.3 раза. Bправом полушарии (ПП) показатели более медленного формирования моторных программ по сравнению со здоровыми детьми составили у девочек 2,6 раза, а у мальчиков замедление достигало 4 раз. Такие выраженные различия являются статистически достоверными. Все дети являлись правшами, поэтому различия скоростей формирования моторных программ между КГ детей без поражения ЦНС и ЭГ детей с ДЦП в доминантном, функционально более активном левом полушарии менее выражены, чем в субдоминантном правом полушарии.

Представленные на рис. 1 данные сравнительного исследования здоровых и больных ДЦП детей позволяют оценить степень нарушения двигательных функций рук у детей обоего пола с ДЦП как весьма значительные. Можно заключить, что мелкая моторика рук и функциональные возможности двигательных областей коры обоих полушарий мозга, управляющих движением верхних конечностей, у детей с ДЦП значительно нарушены, вследствие чего движения пальцев рук детей при выполнении теста замедленны.

У мальчиков в большей степени, чем у девочек выражены негативные двигательные последствия морфофункциональных нарушений моторных зон коры ГМ. Замедление скорости формирования моторных программ в левом полушарии у мальчиков по сравнению с данными девочек составило 1,7 раза, а в правом полушарии — 1,5 раза. Это может свидетельствовать об адаптационно-пласти-ческих резервах эквипотенциальных полушарий (равных по функциональным возможностям) у лиц женского пола по сравнению с лицами мужского пола, имеющих выраженную функциональную асимметрию полушарий ГМ [2; 6].

На формирующем этапе ПЭ стояла задача определить эффективность использования игровой программы для коррекции двигательных нарушений у детей с ДЦП. После окончания занятий в течение двухмесячного срока была проведена повторная диагностика детей с диагнозом ДЦП методом «Определение скорости формирования моторных программ в ЦНС человека». Полученные данные представлены на рис. 2.

Анализ данных рис. 2 показывает, что занятия игровой деятельностью как у девочек, так и у мальчиков вызывали уменьшение временных показателей скорости формирования двигательных программ в ЦНС. У девочек это снижение времени на формирование моторных программ в левом полушарии составило 10%, а в правом полушарии достигало 18%. Это свидетельствует о выраженной тенденции положительного психофизического реагирования девочек на игровые коррекционные программы.

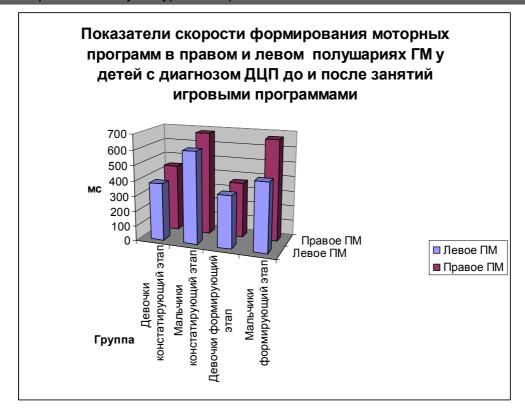


Рис. 2 — Показатели скорости (в миллисек) формирования моторных программ (времени установления межцентральных связей) в ЦНС у детей с ДЦП после использования игровых программ для физической реабилитации

У мальчиков более значительное достоверное снижение времени формирования моторных программ отмечается в левом полушарии — на 25%, а в правом полушарии изменения незначительны. У праворуких мальчиков можно предположить более выраженную пластичность левого, доминантного, полушария под влиянием двигательных игровых воздействий, в которых дети более активно пользовались правой, ведущей, рукой. При этом у мальчиков в обследованной группе отмечались количественные различия в реагировании правого и левого полушария на игровые воздействие в зависимости от индивидуальности ребенка.

Таким образом, дизонтогенетические особенности развития моторики детей с морфофункциональными нарушениями ЦНС, ГМ и двигательных областей коры требуют разработки психофизиологических инновационных методов диагностики эффективности средств физической реабилитации. Результаты работы показали возможность применения подтвержденной патентом методики «Определение скорости формирования моторных программ в ЦНС человека» для оценки степени нарушений корковых отделов двигательного анализатора и положительные изменения двигательных возможностей ребенка под влиянием занятий подвижными играми. Наряду с коррекцией движений ПИ отмечалось повышение интереса и потребности в двигательной активности детей с ДЦП.

Это позволяет рекомендовать более широкое использования игровых методов в физическом воспитании детей с ДЦП под контролем методики «Определение скорости формирования моторных программ в ЦНС человека» [4].

Проведенное исследование позволяет сделать следующие ВЫВОДЫ:

1. Получены экспериментальные доказательства применения диагностического метод Овчинникова Н.Д., Егозиной В.И. «Определение скорости формиро-

вания моторных программ в ЦНС человека» для контроля состояния и результатов физической реабилитации детей с диагнозом ДЦП.

- 2. Установлено замедление (в 2,1-2,6 раза для девочек и 3,3-4,0 раза для мальчиков) времени формирования двигательных программ у детей с ДЦП по сравнению с данными здоровых детей, что свидетельствует о нарушениях ЦНС у детей с ДЦП по сравнению с детьми без ДЦП.
- 3. С помощью метода «Определение скорости формирования моторных программ в ЦНС человека» выявлены различия двигательных возможностей у детей с диагнозом ДЦП, зависящие от фактора пола.
- 4. Получены данные о положительном влиянии программ игровых занятий на функциональные возможности ЦНС и двигательный потенциал детей с диагнозом ДЦП. Выявлена меньшая чувствительность (толерантность) к игровым воздействиям правого (субдоминантного) полушария у мальчиков-правшей.
- 5. Для достижения положительной динамики формирования двигательных программ у всех детей нужно совершенствовать игровые программы и индивидуально подбирать средства игровой деятельности под контролем метода Овчинникова Д.Н. Егозиной В.И.

Список литературы

- Бадалян, Л.О. Детские церебральные параличи [Текст] / Л.О. Бадалян, Л.Т. Журба, О.В. Тимонина. – Киев, 1988.
- Николаева, Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии : учебник для вузов [Текст] / Е.И. Николаева. – Новосибирск : Наука, 2001.

- Овчинников, Н.Д. Способ определения скорости формирования моторных программ в центральной нервной системе человека [Текст] / Н.Д. Овчинников, В.И. Егозина. 2008.
- Семенова, К.А. Восстановительное лечение больных с резидуальной стадией детского церебрального паралича [Текст] / К.А. Семенова. – М., 1999.
- Ткачева, И.В. Играю значит интересно живу [Текст] / И.В. Ткачева, Н.А. Богачкина. – М.: Дрофа, 2008.
- Филиппова, С.Н. Биологические основы адаптации [Текст] / С.Н. Филиппова // Курс лекций «Психофизиология экстремальной деятельности»; под ред. Блеера. – М., 2008.
- Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии [Текст] / Л.В. Шапкова; под ред. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2002.

Bibliography

 Badalyan, L.O. Children's cerebral paralysis [Text] / L.O. Badalyan, L.T. Zhurba, O. V. Timonina. – Kiev, 1988.

- Nikolaeva, E.I. Psychophysiology. Psychological physiology with the fundamentals of physiological psychology: textbook for universities [Text] / E.I. Nikolaeva. – Novosibirsk: Nauka, 2001.
- Ovchinnikov, N.D. The method of determining the speed of formation of motor programs in the Central nervous system [Text] / N.D. Ovchinnikov, V. I. Igoshina. – 2008.
- Semenov, K.A. Restorative treatment of patients with residual-stage infantile cerebral feat-cha [Text] / K. A. Semenova. M., 1999.
- Tkacheva, I.V. Played so interesting living [Text] / I.V. Tkacheva, N.A. Bogachkina. – M.: Drofa, 2008.
- Filippova, S.N. Biological basis of adaptation [Text] / S.N. Filippova // lecture Course "Psychophysiology extreme activities"; ed. by Bleer. – M., 2008.
- Shapkova, L.V. Correctional outdoor games and up-ranenie for children with disabilities [Text] / L.V. Shapkova; under the editorship of L. V. Shapkova. – M.: Soviet sport, 2002.

Информация для связи с автором: umatveyev@mail.ru

УДК 796.032

О ПРЕДОТВРАЩЕНИИ КРИЗИСА ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Волков Василий Кузьмич, кандидат медицинских наук, доцент, Воронежский государственный институт физической культуры Козлов Владимир Иванович, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский государственный технический университет Крамской Сергей Иванович, кандидат социологических наук, профессор, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова Савинкова Ольга Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский государственный институт физической культуры







Аннотация. Рассматривая специфические особенности человека и главные человеческие ценности, авторы приходят к выводу о том, что в настоящее время очень важны мероприятия по предотвращению кризиса Олимпийского движения.

Ключевые слова: кризис Олимпийского движения, главные человеческие ценности, Олимпийская хартия, статус олимпийца.

ON THE PREVENTION OF THE CRISIS OF THE OLYMPIC MOVEMENT

Volkov V.K., Cand. Medical Sci., Docent Kozlov V.I., Cand. Pedag. Sci., Docent, Voronezh State Technical University (VGTU) Kramskoy S.I., Dr. Sociolog. Sci., Professor, Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov Savinkova O.N., Cand. Pedag. Sci., Docent, Voronezh State Institute of Physical Culture (VGIFK)

Abstract. Based on the consideration of specific features of the person and fundamental human values by the authors and measures to prevent the crisis of the Olympic movement.

Key words: crisis of the Olympic movement, and the main human values of the Olympic Charter, the status of Olympian.

Введение

Допинговые разоблачения и скандалы свидетельствуют о нездоровой обстановке в Олимпийском движении. Необходимы уточнения олимпийских ценностей с учетом современного миропонимания и мероприятия по предотврашению назревающего кризиса.

Ценности – специфические социальные определения объектов окружающего мира, выявляющие их положительное или отрицательное значение для человека и общества. Ценности предмета или явления обусловлены его вовлеченностью в общественное существование человека. Они являются объектами человеческих интересов в предметной и социальной деятельности. Ценностное сознание выражает единство человеческого рода и возвышается над социальной и этнической разделенностью [7].

Целью Олимпийского движения является повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития человека, с тем чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства [6]. Отсюда следует, что ценности Олимпийского движения должны совпадать с общечеловеческими пенностями.

Современное миропонимание можно выразить следующим высказыванием: «Не все возможно осознать, но все возможное можно воспроизвести». С конца XX столетия начал формироваться конструктивный подход к изучению мироздания, реализующий это высказывание. Он заключается в поиске правил (алгоритма) воспроизводства сложных явлений. Основой конструктивного подхода является использование понятий, содержащих в себе правила или указания на правила воспроизводства явлений [2; 3; 5].

Используя конструктивный подход, нам удалось определить специфические особенности человека и главные человеческие ценности, сформулировать методические принципы обретения последних.

Цель исследования

Рассмотреть научно-методический материал по специфическим особенностям человека и главным человеческим ценностям и на этой основе наметить мероприятия по предотвращению кризиса Олимпийского движения.

Результаты исследования

Специфические особенности человека

Живое существо стало превращаться в человека с момента осознания необходимости самосовершенствования, поэтому человек несет личную ответственность за свое индивидуальное развитие, а человечество — за эволюцию человека. Для реализации механизма ответственности человек должен знать свое устройство и принципы самоорганизации эволюции [4].

Человек состоит, по крайней мере, из трех частей: сущности, ментальных начал и физического тела [1; 2].

Сущность – личностная основа, которая, обретая ментальные начала и физическое тело, образует самобытную индивидуальность.

Ментальные начала – способность воспринимать информацию, организовывать мышление и взаимодействие с природой и обществом.

Физическое тело – это инструмент действий. Действия связаны с физической активностью.

Сущность человека во многом зависит от его потребностей и меры их удовлетворения. Она определяет особенности человеческого мышления. В зависимости от структуры доминирующих потребностей формируются три типа индивидуальностей: «простые» (доминируют потребности сохранения, расширено подсознание), «возвышенные» (доминирующие потребности не сформированы, сознание в развитии) и «полные» (доминируют потребности роста, развито сверхсознание) люди. «Полные» люди устремлены в будущее, создают источники жизни, их деятельность направлена на служение людям и обществу.

Неудачный жизненный опыт может нарушить восприятие информации и привести к искажению сущности. При этом резко снижается работоспособность и эффективность целенаправленной деятельности [1; 2; 3: 4].

Человек проявляет себя через контролируемые (сознательное поведение) и не контролируемые (эмоциональное поведение) сознанием поступки и действия. Эмоция либо помогает жить (конструктивная эмоция), либо вредит (разрушительная эмоция).

Искажения сущности и разрушительное эмоциональное поведение приводят к хроническому неудовлетворению человеческих потребностей, стрессу и деградации [1; 3; 4].

Главные человеческие ценности и их взаимосвязь

Главными человеческими ценностями являются: свобода, здоровье и счастье. Эти понятия имеют четкие конструктивные определения [5].

Свобода — это способность и возможность совершать необходимые для прогрессивного развития действия, она определяется адекватностью восприятия реальности, ресурсами организма и эффективностью мышления.

Здоровье – прогрессивное обновление (свободная жизнь).

Счастье — это общая (сущностно-эмоцио-нальная) реакция организма на прогрессивное развитие, преодоление трудностей при удовлетворении идеальных потребностей роста, которая характеризуется ощущениями внутренней удовлетворенности своим бытием, полноты и осмысленности жизни с ярко выраженным оттенком удовольствия. При этом программа, ведущая к прогрессу, запоминается, биоструктуры усложняются, ресурсы организма увеличиваются и уровень свободы возрастает.

Таким образом, прогрессивное развитие связывает человеческие ценности в эволюционный цикл, который организует сам человек.

Методические принципы обретения главных человеческих ценностей

Прогрессивное развитие человека невозможно при искажении сущности и разрушительном эмоциональ-

ном поведении, наличии устойчивых патологических состояний – патологических доминант.

Совершенствование сущности (сущностное воспитание) и воспитание у человека конструктивного эмоционального поведения (эмоциональное воспитание) являются основой освобождения от искажений и повышения эффективности целенаправленной деятельности. Алгоритм сущностно-эмоционального воспитания выглядит следующим образом [1; 2; 3; 4]: принятие на себя ответственности за свое состояние, ориентировка на удовлетворение идеальных потребностей роста, развитие пассивной воли, отказ от стремлений к удовольствиям, принятие конструктивной роли страдания, активизация всех видов чувствительности, пробуждение памяти, обучение правильному (эффективному) мышлению, жизненная практика (эмоциональный опыт).

Естественным способом предупреждения и устранения устойчивого патологического состояния (патологической доминанты) является формирование физиологической (полезной) доминанты, при которой патологические импульсы будут способствовать полезному для организма результату. Важнейшими физиологическими доминантами являются: чувствительная, двигательная, энергосберегающая, пищевая и теплопродуцирующая. Эти доминанты увеличивают функциональные возможности основных систем жизнеобеспечения, поэтому процесс их формирования является общей гомеостатической тренировкой [1; 2; 3; 4].

Из вышеизложенного видно, что сущностноэмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка являются методическими принципами прогрессивного развития человека (обретения главных человеческих ценностей).

Сущностно-эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка устраняют причины большинства заболеваний. Для этого используются средства физической культуры и спорта [1; 4].

Мероприятия по предотвращению кризиса Олимпийского лвижения

- 1. Современное миропонимание (главные человеческие ценности образуют эволюционный цикл) требует внесения дополнений в Олимпийскую хартию: цель Олимпизма научно-методическое и практическое обеспечение прогрессивного развития (эволюции) человека. Цель Олимпийского движения организация прогрессивного развития человека средствами физической культуры и спорта.
- 2. Существующий порядок и процедура допингконтроля, практика его использования (контроль перед стартом может исказить сущность человека и привести к трагедии) нарушает достоинство человека и в корне противоречит Олимпийской хартии. Необходимы изменения порядка и процедуры допинг-контроля в интересах прогрессивного развития человечества.
- 3. Спортсмен-олимпиец не имеет права принимать запрещенные субстанции по так называемым медицинским показаниям. Насморк и бронхиальную астму можно вылечить только средствами физической культуры и спорта. Олимпиец не раб лекарств, а хозяин своего здоровья. Прием запрещенных субстанций (допинга) по медицинским показаниям следует исключить.
- 4. Олимпийцем следует считать не только участника Олимпийских игр, но и человека, вносящего существенный вклад в Олимпизм и Олимпийское движение. Необходимо определить статус Олимпийца и разработать процедуру его предоставления.
- 5. Коммерческое использование Олимпийских игр допустимо только в интересах прогрессивного развития (эволюции человека).

Заключение

Современная цивилизация характеризуется двумя противоположно направленными тенденциями развития:

- 1. Потребительской самосохранительной, ведущей к деградации человека и разрушению окружающей среды.
- 2. Созидательной развивающей, дающей надежду на прогрессивное развитие человека и сохранение окружающей среды.

Трагедией человечества является то, что потребительская тенденция в текущий момент преобладает. Самосохранительная деятельность вызывает стремление к личной выгоде, обусловливающей всеобщую коммерциализацию.

К сожалению, организация и проведение Олимпийских игр превратились в грандиозное коммерческое предприятие. Сами игры стали ареной соперничества, появилось стремление к победе любой ценой, отсюда несправедливое судейство, легальное и нелегальное использование допингов, дисквалификации спортсменов. Сохранение существующей практики ведет Олимпийское движение к кризису.

Олимпизм и Олимпийское движение созданы для обеспечения созидательной тенденции развития цивилизации. Несомненно, выполнение предложенных нами мероприятий по предотвращению кризиса Олимпийского движения будет способствовать прогрессу и поднимет Олимпизм на более высокий уровень.

Список литературы

- Бугаев, Г.В. Медико-биологические и педагогические основы физической культуры [Текст] / Г.В. Бугаев [и др.] // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научнопрактической конференции. Воронеж : Научная книга, 2016. С. 95–102.
- 2. Бугаев, Г.В. Конструктивные психология и педагогика для физической культуры и спорта [Текст] / Г.В. Бугаев [и др.] // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XII Международной конференции. Белгород: Изд-во БГТУ, 2016. С. 34–44.
- 3. Волков, В.К. Медико-биологические основы предупреждения и лечения наркоманий. Теоретические основы оздоровления [Текст] / В.К. Волков. Воронеж: Центрально-Черно-земное книжное изд-во, 2006. 60 с.
- Волков, В.К. Роль физической культуры и спорта в формировании человека будущего [Текст] / В.К. Волков [и др.] // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма: научные труды XVII-ой Международной научно-практической конгресс-конферен-ции. П. Новомихайловский, 2014. Т. 1. С. 41–48.
- Волков, В.К. Конструктивные понятия для спортивной педагогики [Текст] / В.К. Волков // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сб. научн. статей Всероссийской очно-заочной научнопрактической конференции с международным участием. – Воронеж : Научная книга, 2015. – С. 352–357.
- 6. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник [Текст] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. М.: Совет-

ский спорт, 2013. - 392 с.

7. Философский словарь [Текст] / под ред. И.Т. Фролова — 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Политиздат, 1991. – 560 с.

Bibliography

- Bugaev, V.G. Mediko-biological and pedagogical bases of physical culture [Text] / G.V. Bugaev [et al.] // Physical culture, sport and health in modern society: collection of scientific articles of all-Russian with international participation, part-time scientific-practical conference. – Voronezh: Scientific book, 2016. – P. 95–102.
- Bugaev, G.V. Constructive psychology and pedagogy of physical culture and sports [Text] / G.V. Bugaev [et al.] // Physical education and sport in higher educational institutions: collection of papers of the XII International conference. – Belgorod: Publishing house BGTU, 2016. – P. 34– 44.
- Volkov, V.K. Mediko-the biological basis of prevention and treatment of addictions. Theoretical foundations of rehabilitation [Text] / V.K. Volkov. – Voronezh : Central Black earth book publishing house, 2006. – 60 p.
- 4. Volkov, V.K. the Role of physical culture and sports in the for-the formation of man's future [Text] / V.K. Volkov

- [et al.] // Innovative transformations in the sphere of physical culture, sport and tourism: scientific works of the XVII—th International scientific-practical Congress of the conference. P. Novomikhailovsky, 2014. Vol. $1.-S.\,41–48.$
- Volkov, V.K. Constructive concepts for sports pedagogics [Text] / V.K. Volkov // the Physical culture, sport and health in modern society: collection of scientific articles all-Russian part-time scientific-practical conference with international participation. – Voronezh: Scientific book, 2015. – P. 352–357.
- Melnikov, N.Yu. The history of physical culture and sport: textbook [Text] / N.Yu. Melnikov, A.V. Treskin; under the editorship of prof. Yu. Melnikova. – M.: Soviet sport, 2013. – 392 p.
- 7. Philosophical dictionary [Text] / ed. by I.T. Frolov, 6th ed., Rev. and extra M.: Politizdat, 1991. 560 p.

Информация для связи с авторами: vikozlov_60@mail.ru; sport.kafedra@yandex.ru; nauka.vgifk@mail.ru

УДК 378:796.42

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Ковальчук Оксана Геннадьевна, аспирант кафедры физического воспитания и спорта **Кимейша Борис Васильевич**, кандидат педагогический наук, доцент, Омский государственный технический университет



Аннотация. В статье представлена методика организации учебно-тренировочных занятий студентов, обучающихся по направлению «Легкая атлетика». Отражена динамика развития показателей физической подготовленности студентов, являющаяся основой рационального распределения нагрузок, направленных на развитие физических качеств. В статье проанализированы темпы прироста физической подготовленности студентов, подтверждающие эффективность предложенной методики, связанной с концентрацией, сосредоточением нагрузок различной направленности на определенных этапах.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, учебно-тренировочные занятия, легкая атлетика, концентрированная нагрузка.

COMPLEX DEVELOPMENT OF STUDENTS PHYSICAL QUALITIES IN TRACK AND FIELD ATHLETICS TRAINING SESSIONS

Kovalchuk O.G., Post-graduate student of "Physical training and sport" department Kimeisha B.V., Cand. Pedag. Sci., Docent, Omsk state technical university

Abstract. This Article consists of the technique of the training session's organization of the students who do track and field athletics, dynamics of development of students physical fitness which is a basis of balanced training doses focused on the development of physical qualities. The physical fitness growth rates of students which confirm effections.

tiveness of the proposed methodology, connected with concentration, training dose mobilization of different primary focus on certain stages.

Key words: students, physical fitness, training sessions, track and field athletics, balanced training dose.

Введение

Анализ литературных данных показал, что в результате исследования эффективности традиционной системы физического воспитания выявлен недостаточный уровень физической подготовки студенческой молодежи [2; 6; 7; 10]. Необходимы альтернативные пути, максимально использующие учебно-трениро-вочные занятия по направлению «Легкая атлетика» для равномерного развития всех способностей студентов.

Легкая атлетика является всесторонне развивающим средством, позволяющим совершенствовать такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация, которые отражают уровень физической подготовки. Результат в легкой атлетике напрямую зависит от качественного управления подготовкой, включающей в себя методически правильно разработанные макро-, мезо-, микроциклы и рациональное распределение тренировочных средств в течение одного учебно-тренировочного занятия [1]. В связи с этим возникла необходимость поиска инновационных путей совершенствования процесса физической подготовленности студентов на основе рациональгодичного vчебнопостроения пикла тренировочных занятий по направлению легкая атлетика с использованием нагрузок разной направленности (концентрированного тренировочного воздействия) для развития всех физических качеств.

В настоящее время получила признание и продолжает использоваться «блочная» система (периодизация) построения тренировки [4].

В.Б. Иссурин [9], считает альтернативным блоковое построение тренировочных нагрузок в организации тренировочного процесса в годичном цикле. Данную точку зрения разделяют Ю.В. Верхошанский, А.П. Бондарчук [5; 3] и др.

Цель данной статьи — оценить эффективность блочной системы подготовки студентов на учебнотренировочных занятиях средствами легкой атлетики.

Методы и организация исследования

Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, интервьюирование, педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, педагогические тестирования физической подготовленности.

В исследовании были использованы методы математической статистики. Для оценки тестов взят общепринятый способ шкалирования (В.М. Зациорский, 1982) [8]. При определении достоверности результатов применяли t-критерий Стьюдента. Темпы прироста результатов рассчитывались по формуле C. Броуди.

Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета в период с сентября 2013 года по май 2015 года. Под наблюдением, направленным на учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике, находилось 100 студентов-юношей (из них 50 человек — экспериментальная группа и 50 человек — контрольная группа). В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами блоковой системе.

Контрольная группа занималась по традиционной методике раздела «Легкая атлетика». В разработанной методике развития физических качеств на учебных занятиях по легкой атлетике была использована блоковая система трех типов: накопительного, трансфор-

мирующего, реализационного; последовательная их смена осуществлялась в каждом семестре. Годичный цикл складывается из двух полугодичных циклов учебно-тренировочных занятий первого и второго семестров. Трансформирующий блок представлен тренировочными специальными микроциклами нагрузок различной преимущественной направленности: на силу, скорость и скоростную выносливость. При последовательном чередовании тренировочных специальных микроциклов концентрированного тренировочного воздействия разной преимущественной направленности сохраняется высокий уровень развития физических качеств, необходимый для сдачи контрольных тестов и нормативов в реализационном блоке. В разработанной методике развития физических качеств на занятиях по направлению «Легкая атлетика» обозначено следующее последовательное развитие физических качеств: развитие общей выносливости, силовой подготовленности и в последующем - развитие скоростных качеств. Акцентированное применение нагрузок избирательной направленности не исключало одновременного совершенствования других сторон спортивной подготовки. В течение эксперимента учитывался прирост уровня физической подготовки и развития физических качеств по предложенной авторской методике.

Физическая подготовка оценивалась по следующим двигательным тестам: быстрота - бег 20 м; скоростные способности - 60 м, 100 м, 200 м; скоростная выносливость - 400 м; скоростно-силовые способности прыжок в длину с места; силовая выносливость - сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, подтягивание из виса на высокой перекладине; общая выносливость - 3000 м; работоспособность -12-минутный бег (тест Купера); активная гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; кинестетическая координация – проба Ромберга, положение «ласточка» до нагрузки и после нее; точная координация - прыжки через скакалку; целевая точность движений - метание мяча в цель левой и правой рукой.

Результаты и их обсуждение

На начало исследования в контрольной и экспериментальной группах необходимо было выявить исходный уровень развития физических качеств у исследуемых студентов. Следует отметить, что проведенное до начала эксперимента тестирование не выявило достоверных различий между студентами контрольной и экспериментальной групп по всем двигательным качествам, то есть обе группы имеют одинаковый уровень физической подготовленности.

По окончании эксперимента для оценки изменений, произошедших под влиянием педагогического воздействия, проведено контрольное тестирование, которое позволило выявить достоверное улучшение показателей двигательных качеств у студентов экспериментальной группы.

Степень выраженности положительных изменений в ходе педагогического эксперимента различна по разным показателям.

В ходе оказанного педагогического воздействия в экспериментальной группе (ЭГ) произошло достоверное улучшение показателей быстроты и скоростных воз-

можностей. Прирост скорости движения можно объяснить влиянием доминирующих рабочих нагрузок в специально-тренировочных занятиях на силу и скорость на протяжении трансформирующего блока. Полученные результаты свидетельствуют о том, что целенаправленное педагогическое воздействие оказало положительное влияние на развитие быстроты и скоростных качеств.

По результатам оценки тестов силовой выносливости было выявлено достоверное улучшение показателей у испытуемых ЭГ. Темпы прироста силовой выносливости указывают на то, что тренировочные специальные микроциклы силового характера трансформирующего блока обеспечили достаточное развитие мышечной силы.

В ходе педагогического эксперимента выявлен достоверный прирост скоростно-силовых качеств в ЭГ, который обусловлен совместимостью тренировочных направлений (специальные тренировочные занятия на силу и скорость) на протяжении трансформирующего блока.

У студентов ЭГ отмечается достоверно значимый прирост в тесте 3000 м, в 12-минутном тесте Купера. Повышение общего уровня функциональных возможностей организма связано с соединением аэробных и силовых тренировок, обеспечивающих лучшие окислительные возможности, которые сохраняются на достаточном уровне в течение многих недель.

Повышение общего уровня двигательных качеств связано с уплотнением учебно-трени-ровочных занятий, а именно — чем выше плотность (загруженность) занятия, тем выше уровень физической подготовки.

Заключение

Свидетельством эффективности методики являются темпы прироста результатов экспериментальной группы. Выявленные положительные приросты по быстроте, силовой выносливости, скоростно-силовым способностям, гибкости, кинестетической координации, целевой точности движений подтверждают правомерность включения блочной системы в учебнотренировочный процесс студентов нефизкультурных вузов.

Список литературы

- Бобровник, В.И. Система оценки и прогнозирования физического состояния квалифицированных спортсменов в легкой атлетике [Текст] / В.И. Бобровник // Педагогика и психология. 2013. – № 3. – С. 12–19.
- Бондаренко, И.Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов [Текст] / И.Г. Бондаренко // Физическое воспитание студентов. 2011. – № 2. – С. 10–13.
- Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст] / А.П. Бондарчуке // М.: Олимпия-пресс, 2007. – 184 с.
- Верлин, С.В. Построение годичного цикла тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках, специализирующихся в спринте: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / С.В. Верлин. – М.: ВНИИФК, 2015. –

22 c.

- Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса [Текст] / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. 2005. № 4. С. 2–14.
- Колокольцев, М.М. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов технического вуза в условиях поликультурной образовательной среды [Текст] / М.М. Колокольцев, Р.А. Абрумянц // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – Вып. 4. – С. 338–345.
- Коновалова, Л.В. Использование новых технологий для улучшения физической подготовленности и физической работоспособности студентов [Текст] / Л.В. Коновалова, Л.А. Горлова, Н.С. Россошанская // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – Вып. 4. – С. 349–353.
- Зациорский, В.М. Спортивная метрология [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1982. – 256 с.
- Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография [Текст] / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
- Хорькова, А.С. Развитие силовых способностей у студенток с использованием модульной технологии в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / А.С. Хорькова. – М., 2011. – 24 с.

Bibliography

- Bobrovnik, V.I. System of estimation and prognostications of bodily condition of skilled sportsmen in track and field / V.I. Bobrovnik // Pedagogy and psychology. – 2013. – No. 3. – P. 12–19.
- Bondarenko, I.G. Determination of the student physical fitness level: the motor tests and the method of index /
 I.G. Bondarenko // Physical education of students. 2011. –
 No. 2. P. 10–13.
- Bondarchuk, A.P. Management of training process of highclass athletes / A.P. Bondarchuk. – M.: Olympia press, 2007. – 184 p.
- 4. Construction year cycle of training highly skilled oarsmen on kayaks, specializing in the sprint: author's abstract. ...

- PhD in Pedagogic sciences: 13.00.04 / S.V. Verlin. M.: VNIIFK, 2015. 22 p.
- Verkhoshansky, Y.V. The theory and methodology of sports training: bloc system of training high-class athletes / V. Verkhoshansky // Theory and Practice of Physical Education. 2005. № 4. P. 2–14.
- Kolokoltsov, M.M. Physical development and students' physical of a technical high school in a multicultural educational environment / M.M. Kolokoltsov R.A. Abrumyants // Actual Problems of Physical Education and Sports: collection of scientific articles. Cheboksary: Chuvashia. State. ped. University Press, 2013. Vol. 4. P. 338–345.
- Konovalova, L.V. The use of new technologies to improve physical fitness and physical activity of students / L.V. Konovalova, L.A. Gorlov, N.S. Rossoshanskaya // Actual Prob-

- lems of Physical Education and Sports: collection of scientific articles. Cheboksary: Chuvashia. State. ped. University Press, 2013. Vol. 4. P. 349–353.
- 8. Zatsiorsky, V.M. Sport metrology / V.M. Zatsiorsky. M. : FIS, $1982. 256 \, p.$
- Issurin, V.B. The division into periods of sports training: monograph / V.B. Issurin. – M.: Soviet sport, 2010. – 288 p.
- 10. Khor'kova, A.S. Development of strengths abilities of students with the use of modular technology in the physical education process: author's abstract. ... PhD in Pedagogic sciences / A.S. Khor'kova. M., 2011. 24 p.

Информация для связи с автором: oksanakovalcnuk@yandex.ru

Таблица 1 — Прирост показателей двигательных качеств студентов-юношей экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента

Исследуемые	Тесты	Экспериментальная группа (n=50)			Контрольная группа (n=50)			Досто-
двигательные способности	(ед. измер.)	1 сем.	4 сем.	При- рост ј	1 сем.	4 сем.	При- рост ј	ность
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	(%)	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	(%)	Р4/4 К/Э
Быстрота (темп движений)	Бег 20 м, с.	$3,4 \pm 0,1$	$3,1 \pm 0,2$	9,3*	$3,5\pm 0,2$	$3,3 \pm 0,3$	5,8	<0,05
Скоростные способности	Бег 60 м, с.	$8,4 \pm 0,4$	$8,0 \pm 0,04$	4,9*	$8,5 \pm 0,6$	$8,3 \pm 0,7$	3,5	<0,05
Скоростные способности	Бег 100 м, с.	$14,7 \pm 1,1$	$13,6 \pm 0,5$	7,8*	$14,7 \pm 1,0$	$14,4 \pm 0,9$	2,1	<0,05
Скоростные способности	Бег 200 м, с.	$29,0 \pm 1,4$	$27,9 \pm 1,4$	3,9*	$30,5 \pm 3,3$	$29,5 \pm 2,8$	3,3	<0,05
Скоростная выносливость	Бег 400 м (мин., с.)	$66,9 \pm 4,5$	$64,8 \pm 4,9$	4,5*	$67,9 \pm 5,0$	$66,8 \pm 5,4$	1,6	<0,05
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	$40,0 \pm 0,6$	$46,1 \pm 9,7$	24,4*	39,8± 12,7	41,3±14,2	3,7	<0,05
Силовая выносливость	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (колво раз)	56,9±21,1	71,9±19,9	23,3*	57,0±23,9	62,6±26,7	9,4	<0,05
Силовая выносливость	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	$9,8 \pm 2,9$	13,7 ±2,7	32*	$8,7 \pm 5,1$	$10,0 \pm 5,0$	13,9	<0,05
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	238,4 ±18,0	255,4 ±10,9	6,9*	233,5±20,1	242,7 ±21,3	3,9	<0,05
Общая выносливость	Бег 3000 м (мин., с.)	$14,0 \pm 0,7$	12,5 ±0,5	11,3*	14,2 ±1,5	14,0 ±1,4	1,4	<0,05
Работоспособность	12-ти – минутный тест Купера (км, м)	2416,0 ± 238,8	$2643,2 \pm 282,7$	9,0*	$2503,2\pm\ 279,7$	$2577,6\pm\ 244,2$	3	<0,05
Активная гибкость (подвижность позвоночного столба)	Наклон вперед с прямыми но- гами на гимнастической скамье (см)	$5,8 \pm 4,5$	7.8 ± 4.6	29,4*	6.2 ± 7.9	6.8 ± 7.8	9,2	<0,05
Кинестетическая координация	Проба Ромберга до нагрузки, с.	$5,3\pm 0,8$	$7,5\pm1,0$	29,7*	5,0± 1,0	$5,4 \pm 1,3$	7,7	<0,05
Кинестетическая координа-	Проба Ромберга после нагрузки,	$5,2 \pm 0,9$	$6,7 \pm 1,1$	25,2*	$4,9 \pm 0,9$	$5,2 \pm 1,2$	5,9	<0,05
ция	с.							
Точность и быстрота движений	Прыжки через скакалку за 1' (кол-во раз)	$109,8 \pm 32,5$	$131,3 \pm 28,7$	17,8*	$103,1 \pm 30,2$	$110,0 \pm 29,2$	6,5	<0,05
Целевая точность движений	Метание мяча в цель левой и правой рукой (кол-во)	$2,9 \pm 1,1 \ 3,2 \pm 1,2$	$3,6 \pm 0,8$ $4,0 \pm 0,7$	21,5* 22,2*	2.8 ± 1.2 3.3 ± 1.0	$3,0 \pm 0,9 \ 3,4 \pm 0,8$	6,8 2,9	<0,05 <0,05

Примечание: *различия статистически достоверны при р < 0,05;

УДК 796.4:378

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Борисова Альбина Фаатовна, старший преподаватель Мудриевская Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент Федосеева Наталья Юрьевна, старший преподаватель, Омский государственный технический университет







Аннотация. В статье представлен аналитический обзор педагогических исследований в области применения оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, гимнастика, эффективность, оздоровительные виды гимнастики.

HELTHIER KINDS OF GYMNASTICSIN STUDENTS PHYSICAL EDUCATIONIN HIGHER EDUCATION

Borisova A.F., Seniorlecture Mudrievskaya E.V., Cand. Pedag. Sci., Docent Fedoseeva N.Y., Senior lecture, Omsk StateTechnical University

Abstract. The report presents an analytical review of educational research in the use of healthier kinds of gymnastics in physical training of higher educational institutions.

Key words: students, physical education, gymnastic, efficiency, general health gymnastics.

В высших учебных заведениях содержание и методика практических занятий по физическому воспитанию дифференцированы в первую очередь по половому признаку, поскольку гендерные различия присутствуют не только в проявлении двигательных качеств, но и в направленности физкультурно-спортивных интересов студенческой молодежи. Различные упражнения не в одинаковой мере интересны для мужского и женского контингента студентов. Данный факт установлен в ходе более ранних исследований [2; 7]. Девушки наибольший интерес проявляют к гимнастическим упражнениям, надеясь с их помощью улучшить телосложение, осанку, пластику движений, работоспособность, самочувствие.

Гимнастика включает большое количество упражнений и имеет два направления в своём развитии: спортивное и оздоровительное. Виды гимнастики второго направления наиболее часто используются в физическом воспитании студентов, прежде всего, ввиду доступности техники их выполнения и возможности получения оздоровительного эффекта. Повышенный интерес девушек к гимнастическим упражнениям вдохновляет исследователей на протяжении уже не

одного десятка лет на разработку методик оздоровительных видов гимнастики.

К настоящему времени научно обоснованы и апробированы в условиях образовательной среды высших учебных заведений методики ритмической гимнастики (Е.А. Астраханцев, 1991; Н.К. Приходько, 2000; Н.Л. Пирназарова, 2006), общеразвивающих упражнений (А.Н. Дуруда, 1997), гидроаэробики (Т.А. Кохан, 2001; В.В. Садовникова, 2004), степ-аэробики (E.B. Попова, 2003), оздоровительной аэробики (И.А. Дубогрызова, 2005; О.Л. Смирнова, 2006), гимнастики с элементами йоги (Е.В. Мудриевская, 2008). Одним из эффектов от применения названных методик авторы называют психоэмоциональную удовлетворенность занимающихся от занятий гимнастикой. Однако физическое воспитание должно быть направлено прежде всего на совершенствование как можно большего числа двигательных способностей студентов, даже если идти по пути удовлетворения их физкультурноспортивных интересов.

Поэтому **цельи следования** состоит в том, чтобы систематизировать информацию об особенностях и эффективности использования оздоровительных видов

гимнастики в высшем учебном заведении. Анализ и обобщение данных научных исследований в системе физического воспитания студентов явились основными методами, которые мы использовали в своей работе.

В физическом воспитании эффективными считаются те средства и методы, применение которых способствует прежде всего росту функциональной и физической подготовленности занимающихся. Тестирование женского контингента студентов осуществляется с помощью контрольных упражнений: спринтерский бег, подтягивания на низкой перекладине, подъемы в сед из положения лежа на спине, кроссовый бег. По результатам, показанным в этих упражнениях, можно судить о подготовленности девушек в таких видах выносливости, как скоростно-силовая, силовая и общая. Поскольку выносливость представляет собой способность организма функционировать в условиях утомления и от уровня её развития зависит работоспособность человека, то именно поэтому её совершенствованию придается большое значение в физической подготовке студентов.

Гимнастические упражнения как двигательные действия, выполняемые всем телом или его отдельными частями, традиционно используются для совершенствования силовых и координационных способностей. Развитию общей выносливости в наибольшей мере способствует выполнение циклических упражнений. Данная закономерность в воздействии упражнений на формирование двигательных способностей человека известна давно, тем не менее продолжает подтверждаться в ходе исследований эффективности занятий с использованием гимнастики оздоровительной направленности. Так, исследования Е.В. Старковой (2006) показывают, что занятия танцевальной аэробикой дают преимущество только в совершенствовании некоторых координационных способностей студентов, но не приводят к статистически достоверному приросту их результатов в кроссовом беге [14].

По наблюдениям Е.Б. Соловьевой и А.Д. Скачкова (2006), занятия шейпингом, характеризующиеся доминированием силовых упражнений, не способствуют гармоничному развитию физических качеств девушек студенческого возраста. В ходе проведения контрольных испытаний ими выявлен значительный прирост силовых показателей физической подготовленности студенток по сравнению с показателями гибкости, ловкости и общей выносливости [13].

Вполне логично ожидать более разностороннего эффекта от методик физического воспитания, основанных на применении гимнастических и циклических упражнений. Е.А. Астраханцев (1991) и Н.К. Приходько (2000) рекомендуют в течение учебного года чередовать занятия оздоровительным бегом и ритмической гимнастикой [1; 10], В.В. Садовникова (2004) - оздоровительной аэробикой и плаванием с элементами гидроаэробики [11]. По мнению авторов, использование разработанных ими методик приводит не только к повышению уровня общей физической полготовленности студенток, но и к улучшению сопротивляемости их организма инфекционным заболеваниям. Получение данного кумулятивного эффекта вполне закономерно. Развитие силы, гибкости, ловкости обеспечивалось занятиями гимнастикой, выносливости - бегом или плаванием. К закаливающему эффекту привело комплексное воздействие на организм занимающихся упражнений различного характера и природных факторов окружающей среды.

Разработаны и апробированы методики физического воспитания, основанные на применении двух и более видов гимнастики. Так, например, Т.А. Кохан (2001)

предлагает в работе со студентками использовать гидроаэробику и ритмическую гимнастику [5], О.Л. Смирнова (2006) — оздоровительную аэробику, кондиционную гимнастику, системы «Изотон» и «Пилатес» [12]. Девушки занимались по предложенным методикам три раза в неделю вместо двух, предусмотренных учебным планом. В данном случае к статистически достоверному приросту показателей физической подготовленности студенток привело повышение объема выполненной работы за счет увеличения количества учебных часов.

Есть исследования, в которых доказана целесообразность применения на протяжении нескольких месяцев одного вида гимнастики — общеразвивающих упражнений, гимнастики с элементами йоги, степаэробики или оздоровительной аэробики. Такие занятия способствуют формированию разносторонней физической подготовленности студенток в том случае, если соблюдены определенные организационнометодические условия их проведения.

А.Н. Дурудой (1997) разработаны комплексы общеразвивающих упражнений [4], Е.В. Мудриевской (2008) — статодинамические комплексы «асан» [6]. Поточный способ выполнения общеразвивающих упражнений и асан позволили студенткам работать на протяжении основной части занятия в зоне умеренной мощности, тем самым были созданы условия для развития различных видов выносливости.

При составлении учебно-тренировочных программ по гимнастике некоторыми исследователями учитывались индивидуально-типологические особенности занимающихся. На занятиях по степ-аэробике Е.В. Попова (2003) дифференцировала физическую нагрузку по весоростовому показателю и типу телосложения [9], И.А. Дубогрызова (2005) на занятиях по оздоровительной аэробике – по уровню функциональной и физической подготовленности [3], а Н.Л. Пирназарова (2006) по типу адаптивной реакции [8]. По наблюдениям названных авторов, оздоровительный эффект от занятий гимнастикой был получен даже при двухразовых тренировках в неделю. Но это происходит в том случае, если для каждой студентки определены величина и характер физической нагрузки в соответствии с уровнем её возможностей и типом индивидуальных особенностей.

Обзор педагогических исследований в области применения оздоровительных видов гимнастики в высших учебных заведениях позволил сделать следующие выволы:

- 1. Упражнения оздоровительной гимнастики по технике выполнения являются доступными и востребованными для женского контингента студентов.
- 2. Использование гимнастики в качестве основного средства физической подготовки на занятиях по дисциплине «Физическая культура» не приводит к равномерному развитию всех двигательных способностей студенток. Физической нагрузки на занятиях одним видом гимнастики достаточно для совершенствования силовых и скоростно-силовых способностей, но её мало для развития общей выносливости.
- 3. Повысить эффективность применения гимнастики можно за счет увеличения количества занятий в неделю, выполнения гимнастических упражнений поточным способом или в соответствии с методиками, позволяющими учитывать индивидуальные особенности занимающихся.
- 4. Формированию разносторонней физической подготовленности студенток в наибольшей степени благоприятствуют методики физического воспитания, основанные на применении гимнастики и циклических упражнений.

Список литературы

- Астраханцев, Е.А. Дозированный бег и ритмическая гимнастика в комплексной программе оздоровительных занятий со студентками: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Е.А. Астраханцев. – М., 1991. – 22 с.
- Борисова, А.Ф. Студенческие соревнования как результат обучения двигательным действиям в аэробной гимнастике [Текст] / А.Ф. Борисова, Е.В. Мудриевская // Омский научный вестник. 2015. № 2 (136). С. 202–204.
- 3. Дубогрызова, И.А. Методика дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой со студентками технического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / И.А. Дубогрызова. –Смоленск, 2005. 22 с.
- Дуруда, А.Н. Развитие общей выносливости с использованием ациклических физических упражнений у студенток с дисфункцией системы кровообращения: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / А.Н. Дуруда. Омск, 1997. 24 с.
- Кохан, Т.А. Применение гидроаэробики в физическом воспитании студенток технического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Т.А. Кохан. – М., 2001. – 21 с.
- Мудриевская, Е.В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Е.В. Мудриевская. – Сургут, 2008. – 22 с.
- Мудриевская, Е.В. Анализ физкультурно-спортивных интересов студентов первого курса высшего учебного заведения [Текст] / Е.В. Мудриевская, О.Г. Ковальчук // Омский научный вестник. 2010. № 4 (89). С. 143–146.
- Пирназарова, Н.Л. Комплексное применение динамических и статических упражнений в физическом воспитании студенток (на примере ритмической гимнастики): автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Н.Л. Пирназарова. Красноярск, 2006. 24 с.
- Попова, Е.В. Организация и содержание занятий степаэробикой со студентками в системе неспециального физкультурного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Е.В. Попова. СПб., 2003. 22 с.
- Приходько, Н.К. Оптимизация двигательной активности студенток гуманитарных вузов в процессе учебных занятий по физическому воспитанию : автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Н.К. Приходько. – Хабаровск, 2000. – 18 с.

- Садовникова, В.В. Валеологический подход к организации занятий по физическому воспитанию студенток основного учебного отделения вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / В.В. Садовникова. Минск, 2004. 22 с.
- 12. Смирнова, О.Л. Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / О.Л. Смирнова. Хабаровск, 2006. 24 с.
- Соловьева, Е.Б. Статистические аспекты выбора упражнений для занятий шейпингом в студенческих группах [Текст] / Е.Б. Соловьева, А.Д. Скачков // Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 15–17.
- 14. Старкова, Е.В. Развитие двигательных координаций у студенток в учебном процессе по физическому воспитанию [Текст] / Е.В. Старкова // Теория и практика физической культуры. 2006. № 11. С. 25–26.

Bibliography

- Astrakhantsev, E.A. Dosed running and rhythmic gymnastics in a comprehensive program of recreational activities with students: author. dis. ... cand.ped. sciences / E.A. Astrakhantsev. M., 1991. 22 p.
- Borisova, A.F. Student competitions as a result of training motor actions in aerobic gymnastics / A.F. Borisova, E.V. Mudrievskaya // Omsk scientific bulletin. – 2015. – № 2 (136). – P. 202–204.
- Dubogryzova, I.A. Methods of differentiated employment by improving aerobics with students of a technical college: author. dis. ... cand.ped. sciences / I.A. Dubogryzova. – Smolensk, 2005. – 22 p.
- Duruda, A.N. Development of the general endurance with use of acyclic physical exercises at students with dysfunction of the circulatory system: author. dis. ... cand.ped. sciences / A.N. Duruda. – Omsk, 1997. – 24 p.
- 5. Kohan, T.A. Application gidroaerobiki in physical training of students of a technical college: author. dis. ... cand.ped. sciences / T.A. Kohan. M., 2001. 21 p.
- Mudrievskaya, E.V. Gymnastics with elements of hatha yoga in physical education students with low levels of physical fitness: author. dis. ... cand.ped. sciences / E.V. Mudrievskaya. – Surgut, 2008. – 22 p.
- Mudrievskaya, E.V. Analyses of sport interests of first-year students in university / E.V. Mudrievskaya, O.G. Kovalchuk // Omsk scientific bulletin. – 2010. –

№ 4 (89). – P. 143–146.

- Pirnazarova, N.L. Complex application of dynamic and static exercises in physical education students: author. dis. ... cand.ped. sciences / N.L. Pirnazarova. Krasnoyarsk, 2006. 24 p.
- Popova, E.V. The organization and content of the training step aerobics with students in the system of non-special sports education: author. dis. ... cand.ped. sciences / E.V. Popova. – SPb., 2003. – 22 p.
- Prikhodko, N.K. Optimization of the motor activity of students of liberal arts colleges in the course of studies in physical education: author. dis. ... cand.ped. sciences / N.K. Prikhodko. Khabarovsk, 2000. 18 p.
- Sadovnikova, V.V. Valeological approach to physical education classes students basic training department of the university: author. dis. ... cand.ped. sciences / V.V. Sadovni-

kova. – Minsk, 2004. – 22 p.

- 12. Smirnova, O.L. The technology of improving orientation kinds of gymnastics in physical education of high school students: author. dis. ... cand.ped. sciences / O.L. Smirnova. – Khabarovsk, 2006. – 24 p.
- Solovyeva, E.B. Statistical aspects of choice of exercises for shaping occupations in students groups / E.B. Solovyeva,
 A.D. Skachkov // Theory and practice of physical culture. 2006. № 2. P. 15–17.
- 14. Starkova, E.V. Development of motor coordinations of students during educational process on physical culture / E.V. Starkova // Theory and practice of physical culture. 2006. № 11. P. 25–26.

Информация для связи с автором: elena mudray55@mail.ru

УДК 373

ПЕРСПЕКТИВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Страдзе Александр Эдуардович, доцент, доктор социологических наук Филимонова Светлана Ивановна, профессор, доктор педагогических наук Филимонова Юлия Борисовна,

ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»







Аннотация. В статье рассматриваются тенденции, которые приводят к снижению уровня двигательной активности обучающихся и уровня их физической подготовленности. Намечены пути решения проблемы. **Ключевые слова:** физическое воспитание, дисциплина «Физическая культура».

PERSPECTIVES OF THE DISCIPLINE OF "PHYSICAL CULTURE" IN CONDITIONS OF MODERNIZATION OF EDUCATION

Stradze A.E., Dr. Sociolog. Sci., Docent Filimonova S.I., Dr. Pedag. Sci., Professor Filimonova Yu.B., Moscow city Pedagogical University, Moscow

Abstract. The article discusses the trends that lead to a decrease in the level of mobility of students and do not contribute to their level of physical fitness, and ways of transformation. **Key words:** physical education, discipline "physical culture".

Научное и учебно-методическое сообщество заведующих кафедрами физического воспитания вузов и ведущих специалистов физической культуры и спорта всех регионов России выражают глубокую озабоченность перспективами дисциплины «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС ВО «3 плюс» и при переходе к стандарту 4 поколения, а также судьбой 2/3 высококвалифицированных специалистов по физической культуре и спорту.

В федеральных государственных образовательных стандартах содержится заведомое противоречие в формулировке: элективные (необязательные, курсы по выбору) и академические (обязательные). Такое противоречие приводит к разночтениям ФГОС3+, позволяет перевести курсы «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» из обязательных в необязательные. Такая постановка вопроса ведет к значительному сокращению аудиторной нагрузки и, как следствие, изменению в сторону сокращения штатного расписания, т.е. 3/4 специалистов по физической культуре и спорту будут вынуждены уйти из профессии, что приведет к серьезному снижению объема двигательной активности студенческой молодежи, негативно скажется на количественно-качественных показателях подготовки спортивного резерва и неспособности подрастающего поколения к выполнению нормативов комплекса ГТО, неумению правильно выполнять необходимые двигательные действия, а также возрастает опасность получения травм и летального исхода при участии в массовых соревнованиях и при выполнении нормативов комплекса ГТО гражданами Российской Федерации.

Это поставит под угрозу реализацию Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)», Постановления Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)», Государственной программы РФ (20.03.2013) № 402-р) «Развитие физической культуры и спорта», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)»; Приказа Минспорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ΓΤΟ».

Научно-методический совет по физической культуре и спорту Министерства образования и науки Российской Федерации провел мониторинг реализации ФГОС 3+ в области физического воспитания обучающихся в вузах страны. Установлено, что после введения ФГОС 3+ наблюдаются позитивные изменения в разработке программного обеспечения дисциплин физической культуры. Произошла унификация содержания компетенций для всех направлений подготовки, это позволило оптимизировать процесс создания рабочих программ дисциплины.

Вместе с тем появились тенденции, которые приводят к снижению уровня двигательной активности обучающихся и не способствуют повышению уровня их физической подготовленности:

- 1. Отсутствие единого основания для составления программ (идеологического, программно-нормативного и т.п.).
- 2. Снижение программируемого объема практических занятий.
- 3. Отсутствие необходимого и достаточного содержания лекционного материала.
- 4. Отсутствие государственного задания на проведение профессионально-прикладной физической подготовки по направлениям, где нужен специализированный процесс физической подготовки.
- 5. Отсутствие программного и нормативного обеспечения занятий по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями.

Преодоление этих тенденций возможно путем разработки документа, регламентирующего процесс физического воспитания обучающихся в вузах страны, в котором могут быть прописаны обязательные и вариативные параметры учебного процесса.

В условиях модернизации образовательных организаций (объединение или присоединение) кафедры физического воспитания становятся самыми многочисленными по профессорско-преподава-тельскому и учебно-вспомогатель-ному составу, так как они оказывают образовательные услуги по дисциплине «Физическая культура и спорт» 90% студентов, обучающихся по программам бакалавриата (1–3 курсы) очной и очнозаочной форм обрзования.

Кафедры физического воспитания – основные образовательные структуры вуза, осуществляющие: образовательную деятельность по дисциплине «Физическая культура и спорт»; научно-исследова-тельскую деятельность среди преподавателей и студентов; учебнометоди-ческую, воспитательную и спортивно-массовую деятельность (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.99 №1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»). В образовательных организациях создаются новые структуры, такие как студенческие спортивные и спортивные клубы, отделы по физической культуре и спорту, которые параллельно с кафедрой физической культуры развивают спортивно-массовую и физкультурно-оздоровитель-ную деятельность.

Руководители и тренеры-преподаватели, работающие в студенческом спортивном клубе (спортивном клубе) и занимающиеся учебно-тренировочным процессом, т.е. педагогической деятельностью, при подготовке сборных команд по видам спорта, порой не имеют профессионального образования, что противоречит Единому квалификационному справочнику должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденному приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 11 января 2011 г. №1н.

В связи с этим возникают противоречия в планировании, финансировании, комплектовании профессорско-преподавательского состава, управлении учебноспортивной базой и аттестации студентов по дисциплинам физической культуры.

На основе положительного опыта работы объединенных вузов России целесообразно организовать интегрированную управленческую структуру (институт, факультет, центр и др.), которую должен возглавить высококвалифицированный специалист с высшим образованием в сфере физической культуры, с ученой степенью, ученым званием, имеющий опыт управления образовательной организацией высшего образования. В состав новой структуры вуза должны войти: кафедра физического воспитания, студенческий спортивный клуб, отдел стратегического развития учебноспортивной базы, научные школы, информационно-

аналитический отдел, центр тестирования ГТО, кабинет мониторинга физического здоровья.

Необходимо направлять не менее 50% денежных средств, предусмотренных на выполнение государственного задания на физкультурную (внутривузовскую организацию спортивно-массовой и физкультурно-оздорови-тельной работы), спортивную (проведение соревнований и участие сборных команд в соревнованиях различного уровня) и оздоровительную работу (направление студентов-спортсменов на оздоровительный отдых) среди студентов очной формы обучения.

Организовать при кафедрах физического воспитания кабинет мониторинга физического здоровья с современным диагностическим оборудованием для контроля функционального состояния студентов и ведения научно-исследовательской работы.

При спортивных комплексах, бассейнах открыть медицинские (фельдшерские) кабинеты как обязательное условие функционирования спортивных объектов.

При реализации программы бакалавриата по дисциплине «Физическая культура и спорт» (ФГОС 3+) необходимо планировать учебный план, график учебного процесса, расписание, рабочие программы дисциплин (модулей) в соответствии со следующими разъяснениями: совокупная аудиторная нагрузка по дисциплинам (модулям) «Физическая культура и спорт» должна составлять не менее 400 академических часов для всех направлений подготовки бакалавриата (специальностей) без исключения при очной и очнозаочной формах обучения (во избежание неготовности подрастающего поколения к выполнению нормативов комплекса ГТО, неумения правильно выполнять необходимые двигательные действия, роста опасности получения травм и летального исхода при выполнении нормативов комплекса ГТО гражданами Российской Федерации).

Объем программы – не менее 72 часов (2 зачетные единицы) в форме лекций (не менее 16 часов) и семинарских (методических) занятий (не более 56 часов) на первом курсе (1–2 семестры). Формой контроля освоения дисциплины (модуля) считается «зачет», который проставляется в зачетной книжке студента в каждом семестре.

Элективные дисциплины (модули) по видам спорта, современным двигательным и оздоровительным системам реализуются в объеме не менее 328 часов в форме практических (учебно-тренировочных) и контрольных занятий (тестирование по общей физической подготовке и др.) на трех курсах обучения (1-6 семестры). Формой контроля освоения дисциплин (модулей) считается «зачет», который проставляется в зачетной книжке студента в каждом семестре. Изучение элективных дисциплин для студентов очно-заочной формы обучения образовательная организация имеет право (решение Ученого совета) реализовывать по желанию студентов в свободное от работы время на учебноспортивной базе вуза. Реализация дисциплин (модулей) «Физическая культура и спорт» обязательна для всех студентов без исключения.

Для проведения учебной работы на основании результатов врачебно-педагогического обследования и интереса студентов к конкретным видам физической культуры формируются учебные отделения. Специфика организации занятий по физической культуре предполагает дифференцированный подход по полу, уровню физической подготовленности, наличию ограничений и противопоказаний по состоянию здоровья, что предпо-

лагает числен-ность студентов в учебной группе при занятиях физической культурой до 15 человек.

Основное учебное отделение - зачисляются студенты, не имеющие или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с достаточным уровнем физической подготовленности (результаты входного тестирования на оценку не ниже «3 балла»). Специальное учебное отделение - зачисляются лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы. Спортивное учебное отделение - зачисляются студенты, имеющие спортивную квалификацию, опыт занятий избранным видом спорта, показавшие хорошую общую физическую и спортивно-техническую подготовленность, желающие углубленно заниматься одним из видов спорта и выступать в соревнованиях различного уровня. Количество и спортивный профиль учебных групп определяется кафедрой физического воспитания с учетом развития спортивной инфраструктуры вуза. Перевод студентов из одного учебного отделения в другое осуществляется по результатам медицинского обследования в любое время учебного года.

Обязательными условиями, обеспечивающими эффективную реализацию дисциплин (модулей) «Физическая культура и спорт», являются:

- 1. Высококвалифицированные кадры: заведующий кафедрой и профессорско-преподава-тельский состав кафедры физического воспитания, сформированный из специалистов с высшим профессиональным образованием в сфере физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры («Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих», утвержденный приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 11 января 2011 года №1н).
- 2. Врачебной контроль. Обязательное медицинское обследование студентов на каждом курсе (Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Российской академии образования от 16.07.02 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации»).

Диспансеризация представляет собой комплекс организационных, лечебно-диагности-ческих, профилактических и оздоровительных мероприятий, которые включают: углубленный диспансерный осмотр (далее – УДО) студентов І курса (первого года обучения); ежегодный диспансерный осмотр (далее – ДО) всех студентов со ІІ курса и старше (в зависимости от срока обучения в конкретном вузе); периодические диспансерные осмотры (далее – ПО) лиц, выявленных в результате проведения УДО и ДО (Приказ Правительства города Москвы от 24.10.2007 г. № 459 «О порядке проведения диспансеризации студентов московских вузов»).

- 3. Учебно-спортивная база (собственная или арендованная) Должна соответствовать аккредитационным показателям и обеспечивать учебные занятия, в первую очередь по легкой атлетике, плаванию, стрельбе и другим видам спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, а также предоставлять возможность студентам самостоятельно готовиться к выполнению норм ВФСК ГТО.
- 4. Инновационные технологии обучения спортивные технологии, построенные на принципах сорев-

спорта должны быть подобраны с учетом потребностей студентов в занятиях какими-либо видами спорта и требований ВФСК ГТО.

Оздоровительные технологии и современные двигательные и оздоровительные системы применяются для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосу-дистой, дыхательной и нервной систем, а также органов зрения: комбинированные оздоровительные программы (стретчинг, калланетик, бодифлекс (bodyflex), аквааэробика, оздоровительное плавание и игровые виды спорта.

Интерактивные технологии обучения реализуются в объеме 13% в форме лекций и семинарских занятий с презентациями, лекций-конференций, конкурсов рефератов и учебно-научных работ, консультирования студентов по электронной почте и т.д.

Образовательные технологии должны подбираться с учетом развития профессионально важных качеств личности: внимания, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости, дисциплинированности, высокого уровня психической работоспособности, устойчивости к стресс-факторам профессиональной деятельности, умения эффективно работать индивидуально, в коллективе, высокого уровня коммуникативных способностей, мобильности (переключения) с одного вида деятельности на другой, самоконтроля.

Список литературы

- Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт пространство формирующее самореализацию личности : монография [Текст] / С.И. Филимонова. М. : Теория и практика физической культуры, 2004.
- Филимонова, С.И. Управление пространством спорта вуза: монография [Текст] / С.И. Филимонова. – М.: МГСУ, 2007.
- 3. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту: монография [Текст] / С.И. Филимонова. М.: МГПУ, 2013. 278 с.

- ской Федерации: новые вызовы современности: монография / С.В.Алексеев [и др.]. –М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. 780 с.
- Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник [Текст] / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 520 с.

Bibliography

- Filimonova, S.I. Physical culture and sports is an area forming the self-realization of personality: monograph / S.I. Filimonova. M.: Theory and practice of physical culture, 2004.
- Filimonova, S.I. Sports University space management: monograph / S.I. Filimonova. M.: MGSU, 2007.
- Filimonova, S.I. Self-realization teacher of physical education and sports: monograph / S.I. Filimonova. M.: STATE, 2013. 278 p.
- Alekseev, S.V. Physical education and sport in the Russian Federation: new challenges: monograph / S.V. Alekseev [atc.]. – M.: Theory and practice of physical education and sport, 2013. – 780 p.
- Vilensky, M. Physical culture (tutorial) / M. Vilensky [atc.] // Vulture WPPS them. Herzen – M.: KNORUS, 2012. – P. 520.

Информация для связи с автором: filimonovasi@mail.ru

УДК 796.03(470.324) «1945/1949»

СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ В ВОРОНЕЖЕ В 1945-1949 гг.

Березкин Дмитрий Александрович, аспирант, Воронежский государственный педагогический университет Ливенцев Дмитрий Вячеславович, доктор исторических наук, профессор, Воронежский институт Федеральной службы исполнения наказаний





Аннотация. Статья рассматривает период развития спорта в г. Воронеже в послевоенный период с 1945 по 1949 год. Исследуется деятельность различных спортивных организаций данного периода, направленных на восстановление и формирование системы физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: спорт, соревнования, Воронеж, послевоенное время.

SPORTS MOVEMENT IN VORONEZH IN 1945-1949

Berezkin D.A., Post-graduate student, Voronezh state pedagogical university Liventsev D.V., Dr. History Sci., Professor, Voronezh Institute of Federal service of execution of punishments

Abstract. The article examines the period of development of sports in Voronezh in the postwar period from 1945 to 1949. Examines the activities of the various sports organizations of the period, aimed at the restoration and the formation of physical culture and sport.

Key words: sport, competitions, Voronezh, postwar period.

Спортивная жизнь города Воронежа и Воронежской области в 1945—1949 гг. представляет собой уникальное общественное явление. Дело в том, что после Великой Отечественной войны в СССР сложилась очень непростая экономическая и социальная ситуация. В плане экономики в ходе войны страна потеряла около 700 млрд. рублей — это почти треть национального богатства СССР на тот период времени.

Нельзя забывать и о самой значимой колоссальной утрате людских ресурсов. Советский Союз закончил войну с огромными человеческими потерями. На фронтах, на оккупированной территории, в плену погибло свыше 27 млн. советских граждан. Во время Великой Отечественной войны было разрушено 1710 городов, свыше 70 тыс. сел и деревень, 32 тыс. промышленных предприятий. Прямой ущерб, нанесенный войной, превышал 30% национального богатства. Надо сказать, что приведенные цифры до сих пор носят дискуссионный характер и уточняются учеными.

После Великой Отечественной войны процент разрушений в Воронеже составил около 90% жилого фонда. По ущербу, нанесенному врагом, Воронеж был близок к Сталинграду и Севастополю. Наверное, городскому населению, проживающему на руинах, было не до организации спортивных соревнований.

Однако сразу же началась работа над восстановлением и созданием воронежской системы физического воспитания. Ведь спорт как часть жизни, направленной на развитие каждой отдельно взятой личности, отражает способность к подвигу и массовому героизму нашего народа. Надо отметить, что деятельность по восстановлению активной работы воронежских спортивных обществ началась еще до окончания Великой Отечественной войны.

Уже летом 1944 г. в Воронеже проводились массовые спортивные мероприятия, охватившие все районы области, в первую очередь бег, преодоление препятствий, соревнования по рукопашному бою [1, Лл. 140–142].

Важно, что официальная власть еще в период Великой Отечественной войны проявляла интерес к значительному расширению среди населения массового спортивного движения. Бюро воронежского обкома признавало, что в этот не простой для всего государства период развитие физической культуры и спорта оставалось слабым: « ... Недостаточно внедряются такие виды спорта, как борьба, бокс, тяжелая атлетика, баскетбол... Недопустимо медленно восстанавливаются стадионы, гимнастические залы, спортплощадки» [1, Лл. 151–153]. После чего было принято решение существенно усилить массовое спортивное движение в Воронежской области.

В начале 1945 г. перед председателем обкома ВКП(б) по делам физической культуры и спорта была поставлена задача значительно усилить массово-

спортивную работу города и подготовить физкультурные кадры. Из них 10 тыс. лыжников (20 ч. подготовки), 5 тыс. лыжников (30 ч. подготовки), 10 тыс. разрядников ГТО, а также 5 тыс. «рукопашников» и 5 тыс. пловцов. Огромное значение уделялось формированию кадров и специалистов в области физической культуры. Руководство ставило задачу подготовить в 1945 г. 700 инструкторов-общественников и 300 спортивных судей. При военно-спортивной школе г. Воронежа обучалось 200 тренеров по различным видам спорта, из числа которых к 1 октября 1945 г. планировалось выдвинуть 100 человек на руководящие позиции [2, Лл. 34–36].

Сразу после войны организовали 119 спортивных секций, среди которых приоритет отдавался лыжному спорту, гимнастике, рукопашному бою, тяжелой атлетике. В феврале 1945 г. были проведены соревнования по лыжному спорту, в которых приняли участие свыше 12 тыс. человек. Одновременно восстанавливаются стадионы «Пищевик» и «Динамо».

Тенденции на скорейшее возрождение спортивной жизни города и области привели к перевыполнению облкомитетом по делам физкультуры и спорта плана по подготовке обладателей значка ГТО более чем в три раза. Важно, что спортсмены достигали высоких результатов в условиях, когда почти половина населения страны получала продукты питания по карточкам.

Показательным примером положительных тенденций в развитии спорта в послевоенный период стала Городская спортивная школа молодежи, организованная 20 декабря 1945 г., ставившая целью подготовить высококвалифицированных спортсменов-разрядников без отрыва от производства. Так, в 1945 г. контингент учащихся данного заведения составлял 63 человека, а к 20 января 1949 г. их число увеличилось более чем в три раза. Здесь преподавались: лыжный спорт (старший преподаватель Дубровский), гимнастика (мастер спорта СССР Сухарев), легкая атлетика (мастер спорта СССР Селиванов), бокс (старший преподаватель Каминский), фехтование (старший преподаватель Осипов) и др. виды спорта [2, Лл. 47–48].

Не менее важно напомнить и о детской спортивной школе при областном комитете по делам физкультуры и спорта, организованной еще в декабре 1943 г. Выпускники данного заведения стали лучшими спортсменами области, защищая ее честь на республиканских турнирах. Среди них Ширяев, Жарких, Пенкин, Харламов.

2 июня 1945 г. воронежский заведующий военным отделом ВКП(б) Макаревич докладывал в Москву о 73 тыс. активных участников физкультурного движения [3, л. 135].

В 1946-1947 гг. наступает стадия активизации спортивной жизни города и области, несмотря на тяжелое внутреннее положение в стране, исходящее из последствий войны. Огромную работу и тяжелый труд работников физической культуры и спорта города Во-

ронежа, направленные на восстановление и развитие спорта в послевоенное время, целесообразно показать на примере Центрального района города [4, $\mathrm{Л}\pi$. 52-54].

В феврале 1947 г. Центральным районом планировалось участие в первенстве города по хоккею среди уличных команд, в открытых соревнованиях по гимнастике, в мае 1947 г. – в первенстве города среди школьных команд по волейболу.

В целом в зимний сезон 1946—1947 гг. было проведено 21 спортивное мероприятие, собравшее 26 тыс. участников. Одновременно хоккейная команда ДСО «Динамо» и сборная города по гимнастике завоевали первые места в республиканских соревнованиях [4, Лл. 64–65]. С сентября по октябрь 1947 года в футбольных играх области приняло участие более 20 команд, а в октябрьском профсоюзном кроссе — более 13 тыс. человек.

О количестве и самое важное качестве подготовки спортсменов и физкультурников области в течение 1948 г. и в начале 1949 г. говорит справка председателя обкома по физкультуре и спорту Н.В. Кузнецова от 11 января 1949 г., в которой он информировал, что количество спортивных коллективов города и области составляет 2604 (135 515 человек занимающихся), а в секциях по видам спорта на тот момент занималось 321 тыс. человек.

В упомянутом документе Н.В. Кузнецов подчеркивал, что в одних только секциях лыжного спорта регулярно тренируется 51 580 человек. Следует отметить, что в рамках государственной установки на рост спортивного мастерства в течение 1948—1949 гг. общее число подготовленных разрядников составило 6815 человек.

В 1948 г. массовое спортивное общество «Динамо» Воронежа выиграло первенство города по легкой атлетике, плаванию, баскетболу, стрельбе. Лучшими его спортсменами в то время были М. Алтыбаев, занявший 4-е место на всесоюзном кроссе, и Р. Волосович — чемпион области в беге на 1500 метров с результатом 4 мин. 23 сек.

Затем в 1949 г. Областным комитетом по физической культуре и спорту был утвержден план развития всех видов спорта. Приоритет отдавался гимнастике, тяжелой атлетике, плаванию, лыжному спорту. Отдельно провели конференцию по развитию таких видов спорта, как борьба и бокс. В течение этого года облкомитетом были организованы массово-спортивные соревнования, в которые были вовлечены ряд организаций и большое количество людей. Так, в спартакиаде по зимним видам спорта приняло участие более 22 тыс. человек, а в профсоюзно-комсомольском кроссе того же года – свыше 52 тыс. человек. В этом же году Воронеж громко заявил о себе на более высоком уровне. Так, воронежский шахматист Сифе занял 1-е место на республиканском турнире, а команда воронежских штангистов заняла 4-е место на республиканском чемпионате по штанге и 3-е место - на соревнованиях среди силачей республики.

Перед нами первые высокие спортивные результаты воронежцев, пришедшие всего через четыре года после окончания Великой Отечественной войны. Если доба-

вить к ним уже упоминавшееся 4-е место на всесоюзном кроссе М. Алтыбаева, то можно судить об эффективности массового воронежского спорта в послевоенный период, ставшего закономерным стартом для высоких результатов на уровне всесоюзных соревнований.

Еще в январе 1949 г. Н.В. Кузнецов писал инструктору обкома Хохлову о цифре в 2604 спортивных коллективов и кружков физической культуры и спорта, в которых, по его оценкам, занималось 135 тыс. человек, также в секциях по видам спорта — 321 тыс. жителей Воронежа и области [4, Лл. 78–79].

В результате Воронеж вышел на новый уровень спортивных достижений. Например, в докладной записке воронежскому обкому на имя товарища Хохлова председатель райкома по делам физкультуры и спорта Коминтерновского района указывал: количество разрядников в ДСО «Локомотив» с 1948 г. по 1949 г. возросло со 135 человек до 282 [5, л. 11].

Подводя итог развитию спорта в городе Воронеже в послевоенный период, хочется сказать, что подобные высокие спортивные достижения стали возможными, исходя из взаимодействия двух определяющих факторов. Прежде всего, благодаря государственной планомерной политике по внедрению в повседневную жизнь советских людей массового спорта. Здесь необходимо выделить последовательную политику воронежского обкома, направленную на развитие массового спорта. На заседаниях руководителей Воронежской области постоянно шла речь о восстановлении спортивных объектов и подготовке квалифицированных кадров для качественной организации процесса тренировок. Более того, воронежский обком принимал специальные программы по развитию городского и областного спортивного лвижения.

Подобное внимание областного руководства к проблеме развития массового спорта объясняется государственной поддержкой данной проблемы высшими эшелонами власти. Собственно, советские спортивные общества являлись в то время органичной частью политики национальной безопасности на государственном уровне. Отдельно отметим огромный эмоциональный подъем населения, победившего и пережившего Великую Отечественную войну.

Таким образом, для советских людей в 1946—1949 гг. массовый спорт стал настоящим символом возрождения государства. Люди, прошедшие войну, демонстрировали всему миру желание трудиться и достигать спортивных высот. Удивляет, прежде всего, массовость воронежского послевоенного спорта и результативность спортивных достижений. Кстати, все приведенные в статье спортивные результаты были достигнуты в весьма сложных социальных и бытовых реалиях послевоенной советской жизни.







Список литературы

- Государственный архив общественно-полити-ческой истории Воронежской области (ГАОПИ ВО) Ф. 3. Оп. 1. Д. 6367.
- 2. ГАОПИ ВО. Ф. 3. Оп. 1. Д. 6250.
- 3. ГАОПИ ВО. Ф. 3. Оп. 1. Д. 6367.
- 4. ГАОПИ ВО. Ф. 100. Оп. 1. Д. 186.
- 5. ГАОПИ ВО. Ф. 3. Оп. 1. Д. 613.

Bibliography

- State archive of socio-political history of Voronezh oblast (GOPI) F. 3. Op. 1. D. 6367.
- 2. HOPE IN. F. 3. Op. 1. D. 6250.
- 3. HOPE IN. F. 3. Op. 1. D. 6367.
- 4. HOPE IN. F. 100. Op. 1. D. 186.
- 5. HOPE IN. F. 3. Op. 1. D. 613.

Информация для связи с автором: liva2006@yandex.ru

УДК 373:796.8

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ В НЕСТАНДАРТНЫХ УСЛОВИЯХ

Иванов Денис Александрович, преподаватель,
Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия
Альжанов Ханат Худайбергенович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
Омский государственный технический университет





Аннотация. В данной статье представлены результаты тестирования умений учащихся использовать элементы самозащиты в нестандартных условиях, моделирующих реальную конфликтную ситуацию.

Ключевые слова: школьники, единоборства, физическая культура, самозащита.

EXPERIMENTAL VERIFICATION OF THE ABILITIES OF STUDENTS TO USE MARTIAL ARTS ELEMENTS IN NON-STANDARD CONDITIONS

Ivanov D.A., Lecture,

Siberian State Automobile and Highway Academy Alzhanov H.H., Cand. Pedag. Sci., Senior lecture, Omsk State Technical University

Abstract. This article presents the results of testing students to use self-defense elements in non-standard conditions of modeling a real conflict situation.

Key words: students, arts, physical education, self-defense.

Введение

Исследования показывают, что ведущим мотивом для занятий единоборствами у начинающих является желание научиться эффективным действиям самозащиты [1]. Практически ценно, чтобы организация занятий по физической культуре с элементами единоборств отвечала жизненно актуальным потребностям школьников. К таким потребностям следует отнести освоение специфических умений, позволяющих защитить себя и своих близких, оказать эффективное противодействие в экстремальных ситуациях, связанных с угрозой жизни и здоровью.

Методы и организация исследования

С целью проверки способностей учащихся действовать в нестандартных условиях, возникающих в результате конфликта, и определения уровня сформированности прикладных навыков самозащиты нами была использована методика оценки способности выполнять ранее сформированные навыки в необычных условиях.

В эксперименте нами использованы модифицированные карточки-задания, предложенные в тестах Е.А. Чигоряева [2], моделирующие действия правонарушителя и защищающегося в условном конфликте. Карточки-задания предназначены для учащихся, в них воспроизводятся действия условных нападающих по отношению к защищающемуся, задача которого эффективно противодействовать, используя элементы самозащиты.

В ходе обсуждения оценки эффективности выполнения контрольных заданий экспертами было принято следующее решение. Считать эффективно выполненной защитой от активных действий соперника попытки школьника, в которых он смог прервать атаку нападающего, достичь условий собственной безопасности, иметь возможность успешных контрдействий. Учащийся, играющий роль правонарушителя, может выполнять различные виды атак (толчки, упоры, захваты, имитация ударов и др.), поэтому защищающемуся необходимо обороняться от его действий и добиться реализации цели тестирования: перевести нападающего в горизонтальное положение (партер) или достигнуть «безопасной зоны». Достижение цели может осуществляться любыми не травмирующими «правонарушителя» действиями в рамках правомерности их применения. Все задания предлагается выполнять в двух вариантах: первом – без использования подручных предметов, второй вариант - с использованием подручных предметов (сумка, рюкзак, пакет со сменной обувью, тубус).

Схватки в смешанных парах (мальчик – девочка), практиковавшиеся в процессе обучения, в тестировании не применялись. В целях соблюдения мер безопасности, удары руками были заменены касаниями ладошкой, удары ногами были запрещены.

Оценка технических действий учащихся фиксируется в специальных протоколах по следующим критериями: в 10 баллов оценивается приведение нападающего в положение лежа на животе или спине; 5 баллов ставится учащемуся, которому удалось убежать от нападающего в обозначенную «безопасную зону»; 0 баллов в случае, если учащемуся не удалось добиться вышеописанных результатов. Предусмотрены штрафные баллы: 1 балл — за потерю равновесия или падение; 2 балла — за пропущенное касание головы (имитирующее удар); 3 балла — за действия, травмирующие нападающего.

В качестве критериев отбора в эксперименте нами использовались возрастные данные (учащиеся 8-х классов в возрасте 14–15 лет) и весоростовой индекс (Кетле) [3]. Для педагогического эксперимента в контрольную и экспериментальную группы отобраны 46 учащихся (24 мальчика и 22 девочки) основной медицинской группы, однотипных по весоростовому индексу: 348,8 (±11,4) (при V= 3,26%) — у мальчиков, 329,1 (±9,2) (при V=2,79%) — у девочек.

Исследуемые обоих групп не имели спортивных разрядов и опыта систематических занятий единоборствами. В ходе исследования учащиеся посещали уроки по физической культуре 3 раза в неделю по 45 минут. Разница в обучении заключалась в том, что участники экспериментальной группы занимались по предложенной программе освоения элементов единоборств, используя эпизоды поединка, участники контрольной группы осваивали элементы единоборств по традиционной программе («лях»).

Результаты и их обсуждение

В таблице 1 представлены результаты сравнительной оценки выполнения тестов участниками эксперимента. После окончания экспериментального периода и цикла проведенных тестирований все зарегистрированные результаты контроля обработаны методами математической статистики. Обсуждаются следующие данные: средний показатель (в балльно-рейтинговом эквиваленте) эффективности освоения элементов самозащиты по группам; результаты достоверности их различий, характеризующие эффективность освоения технических действий учащихся каждой из сравниваемых групп (таблица 1).

Таблица 1 — Оценка достоверности различий эффективности выполнения элементов самозащиты учащимися контрольной и экспериментальной групп (по U-критерию Манна-Уитни)

Название теста		евочки		Uэмп (Uкр = 34)	Дост-ть различий	Маль- чики	Uэмп (Uкр = 42)	Дост-ть различий
	КГ	ЭК			КГ	ЭГ		
Самозащита без использования подручного предмета	4,56	5,91	31	P<0,05	4,35	6,65	35	P<0,05
Самозащита с использованием подручного предметом	3,53	5,69	28	P<0,05	4,43	6,6	36	P<0,05

Анализ содержания двигательных действий контрольных встреч выявил, что мальчики контрольной группы предпочитают преимущественное использование толчков и имитацию упреждающих ударов для сохранения дистанции. После указанных действий удачно применяют резкий уход в «безопасную зону». Так, при выполнении самозащиты без использования подручного предмета 33% учащихся добились эффективного проведения защиты путем сваливания противника в положение лежа на груди. Преодолеть нападение атакующего и своевременно достичь «безопасной зоны» удалось 59% учащихся. Один участник тестирования не справился с заданием, в итоге набрал 0 балов. В результате контрольного выполнения самозащиты с использованием подручного предмета 42% учащихся добились удовлетворительных оценок. Им удалось перевести нападающего противника в положение лежа на груди. Достигнуть «безопасной зоны», тем самым справиться с поставленной задачей удалось 50% испытуемых. Не справился с заданием один участник контрольной проверки.

Во время тестирования участники экспериментальной группы также применяли имитацию ударов для разрыва дистанции и выбора оптимальной защитной позиции. В большинстве случаев они смогли удачно использовать переводы с последующим сваливанием противника. По результатам оценки выполнения контрольных заданий все испытуемые справились с поставленной целью. При этом более половины — 58% учащихся — выполнили перевод оппонентов в положение лежа на груди, 42% учащихся достигли «безопасной зоны». Как достоинство представителей экспериментальной группы следует отметить, что положительных услех был достигнут в выполнении обоих вариантов тестирования (с использованием подручного предмета и без него).

Обращаясь к результатам тестирования, отметим, что участники экспериментальной группы получили более высокие оценки в балльно-рейтинговом эквиваленте (6,65) при выполнении самозащиты без использования предмета, при выполнении самозащиты с использования предмета — 6,6. Результаты контрольной группы — 4,35 и 4,43 соответственно.

Девочки контрольной группы чаще использовали приемы, сдерживающие натиск нападающего: ставили упоры, блокировали захваты, стремились сократить количество степеней свободы своего оппонента. При выполнении приемов самозащиты без использования подручных предметов 91% участниц успешно справился с заданием. Половина из них добилась выполнения сваливания противниц, другая половина после упорного противоборства достигала «безопасной зоны». Одна обучающаяся не справилась с заданием и заработала 0 баллов. В результате применения приемов самозашиты с использованием подручных предметов девочки контрольной группы показали невысокий результат. Только 27% участниц смогло справиться с заданием, лишив устойчивости своих соперниц, приведя их в положение лежа, 55% - добрались до «безопасной зоны». Двум девочкам не удалось решить эту непростую позиционную задачу.

Девочки экспериментальной группы не смогли продемонстрировать более разнообразную технику, чем их соперницы, однако освоенные действия они продемонстрировали в соответствии с высокими требованиями к решению ситуаций, что отразилось на итоговом результате тестирования. Простые, но эффективные маневрирования и соблюдение дистанции позволили всем участницам выполнить задания на качественно высоком уровне. Оба варианта заданий были выполнены на максимальную оценку 55% участниц, однако задание, исследующее качество применения приемов самозащи-

ты с использованием подручных предметов одной участницей не было выполнено.

Выводы

В результате проведенное тестирование девочек показало, что участницы экспериментальной группы получили более высокие оценки в балльно-рейтинговом эквиваленте — 5,91 при выполнении самозащиты без использования предмета и 5,69 — при выполнении самозащиты с использованием предмета; контрольная группа — 4,56 и 3,53 соответственно.

Согласованность мнений экспертов во всех вариантах заданий, выполняемых мальчиками и девочками, имела высокий показатель (W= от 0,71 до 0,74).

Значения величин расчетных показателей (Uэмп) оценки умения использовать элементы самозащиты не превышают критические (для группы обследуемых мальчиков – Uкр=42; для группы обследуемых девочек – Uкр=34) по двум вариантам выполнения упражнения: у мальчиков – выполнение самозащиты без использования предмета (35), с использованием предмета (36), у девочек – выполнение самозащиты без использования предмета (31), с использованием предмета (28). Это позволяет считать, что результаты по указанным тестам экспериментальных групп статистически достоверно выше результатов контрольных как у мальчиков, так и у девочек.

Список литературы

- 1. Михеев, С.И. Формирование навыков выполнения технико-тактических действий самообороны у студентов вузов на занятиях по физической культуре: дис. ... канд. пед. наук [Текст] / С.И. Михеев. М., 2015. 157 с.
- 2. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт [Текст] / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. М.: Физкультура и спорт, 1976. 239 с.
- Чигоряев, Е.А. Поэтапное обучение боевым приемам борьбы посредством анализа складывающихся ситуаций: учеб.-метод. пособие [Текст] / Е.А. Чигоряев, В.И. Анисин. – Омск: Омская академия МВД России, 2008. – 91 с.

Bibliography

- Mikheev, S.I. Formation of skills to perform technical and tactical self defense actions of the students of high schools on employment on physical training: dis. ... cand. ped. / S.I. Mikheev. – M., 2015. – 157 p.
- Tumanyan, G.S. Body type and Sports / G.S. Tumanyan, E.G. Martirosov. – M.: Physical Education and Sports, 1976. – 239 p.
- Chigoryaev, E.A. Phased training in martial combat techniques through the analysis of the evolving situation: ucheb method. manual / E.A. Chigoryaev V.I. Anisin. Omsk: Omsk Academy of the Russian Interior Ministry, 2008. 91 p.

Информация для связи с автором: den55_90@mail.ru

УДК 373:796.853.25

К ВОПРОСУ О ДОПУСКЕ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ В СЕКЦИЯХ КАРАТЭ

Овчинников Юрий Дмитриевич, кандидат технических наук, доцент **Лызарь Олег Григорьевич,** кандидат педагогических наук, доцент,

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар **Колбасин Владимир Владимирович,** МБОУ «СОШ №2 и. А.В. Суворова» Динского района, председатель филиала Краснодарского края каратэ-до шотокан Казэ Ха







Аннотация. В данной статье поднимается важная проблема о допуске детей к занятиям различными видами каратэ в связи с интенсивным развитием направления «Школьный спорт». На базе общеобразовательных школ организована система работы с детьми разных возрастов по специализированным видам спорта, ранее были популярны игровые виды спорта, нынешнее поколение современных детей выбирает единоборства.

Учитывая тренерский и педагогический опыт, был проведен анализ различных заболеваний. Приводится список медицинских противопоказаний. Авторы отвечают на часто задаваемые родителями вопросы, так как спрос на данный вид спорта значительно возрос в последнее время.

Ключевые слова: дети, каратэ, спорт, заболевания, медицинские противопоказания, здоровье.

THE QUESTION OF THE ADMISSION OF CHILDREN WITH KARATE

Ovchinnikov Yu.D., Cand. Technical Sci., Docent Lazari O.G., Cand. Pedag. Sci., Docent, Kuban state University of physical culture, sport and tourism(Krasnodar) Kolbasin, V.V., MBOU school №2 named after A. V. Suvorov Dinskoy district, Chairman of the branch in Krasnodar Krai karate-do Shotokan, KASE Ha

Abstract. This article raises an important issue about the admission of children with various types of karate, in connection with intensive development of such areas – school sport. On the basis of secondary schools organized system of working with children of different ages at the specialized sports that were previously popular sports and games, the current generation of today's children chooses martial arts. Given the coaching and teaching experience an analysis was conducted of various diseases. Lists of medical contra-indications. The authors answer frequently asked questions by parents, as every parent would like to determine to engage baby a fashionable sport.

Key words: children, karate, sports, disease, medical condition, health.

Ввеление

Каратэ — травмоопасный вид восточных единоборств, поэтому перед началом занятий рекомендуем посоветоваться с лечащим врачом и обязательно родители должны поставить в известность тренера о состоянии здоровья ребенка. Каратэ — это своеобразный вид спорта, в том смысле, что в нем есть разные направления, проводятся соревнования: чемпионаты и турниры по различным дисциплинам и правилам [15]. В связи с этим важно очень серьезно оценить различные патологии и нарушения здоровья, прежде чем допускать ребенка к занятиям в секции.

Выявление проблем

Родителям и ребенку необходимо понимать, что если есть какие-либо проблемы со здоровьем, это будет существенно сдерживать прогресс в освоении техник каратэ. Каждый занимающийся должен иметь медицинскую справку, в которой будет указано: «К ЗАНЯ-

ТИЯМ КАРАТЭ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕТ». Такие справки выдаются специалистом в поликлинике. С точки зрения врача, каратэ ничем не отличается от другого вида спортивной борьбы, поэтому при оценке пригодности ребенка к тренировкам врач в первую очередь будет руководствоваться перечнем заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом. Оценивается уровень физического развития ребенка, интенсивность тренировочного процесса [10; 16].

Методы исследования: анализ научной литературы, практико-ориентированный подход, метод обобщения.

Цель исследования

С помощью данного исследования показать, какие виды противопоказаний существуют для занятий в школьных секциях каратэ.

Поставленная задача

Данное научное исследование способствует приобщению детей с различной физической подготовкой к школьному спорту. Учитываются индивидуальные особенности организма ребенка.

Исследование проблем

Родители часто не понимают причину того, что ребенка не допускают к занятиям в секции, и ищут альтернативного медицинского специалиста. Тренерский состав не всегда готов парировать такой родительский ход, поэтому целью данной статьи является освещение вопроса допуска к занятиям каратэ, так как данный вопрос связан напрямую со здоровьем и безопасностью ребенка [1; 2; 3].

Все медицинские противопоказания к занятиям спортом подразделяются на группы. Перечислим их и дадим краткую характеристику.

- 1. Любые острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- 2. Патологии физического развития. К ним относятся: резко выраженное отставание в физическом развитии; явно выраженная диспропорция конечностей; различные деформации конечностей, грудной клетки или таза.
- 3. Нервно-психические заболевания, травмы центральной и периферической нервной системы: различные расстройства, вызванные поражением головного мозга; шизофрения и аффективные психозы; невротические расстройства; травмы головного и спинного мозга; последствия переломов костей черепа (свода черепа, лицевых костей, в том числе нижней и верхней челюсти); умственная отсталость; эпилепсия.
- 4. Заболевания внутренних органов. Список противопоказаний в данной группе самый обширный. В нее входят такие заболевания, как сердечно-легочная и сердечно-сосудистая недостаточность; заболевания, сопровождающиеся нарушениями функции дыхания; бронхиальная астма; язва желудка и двенадцатиперстной кишки; хронические заболевания печени или почек; мочекаменная болезнь; заболевания суставов (артрит); болезни крови и кроветворных органов; кровотечения и др.
- 5. Хирургические заболевания: болезни позвоночника и опорно-двигательного аппарата; вывихи крупных суставов, возникающие при незначительных физических нагрузках; грыжа; ранний послеоперационный период.
- 6. Травмы и заболевания ЛОР-органов. В данной группе противопоказаний в первую очередь необходимо отметить вестибулярно-вегетативные расстройства.
- 7. Травмы и заболевания глаз. К этой группе относятся различные врожденные и приобретенные дефекты глаз, нарушающие зрительную функцию.
- 8. Кожно-венерические заболевания: инфекции и воспалительные болезни кожи и подкожной клетчатки (псориаз, экзема, микроспория и т.п.); сифилис и другие венерические болезни.
- 9. Инфекционные заболевания: кишечные инфекции; бактериальные и вирусные болезни; туберкулез; ВИЧ.
 - 10. Беременность и ранний послеродовой период. *Примечание*

Обращаем ваше внимание, что данный список противопоказаний приведен в информационных целях и является далеко не полным.

Данной проблемой глубоко занималась известный ученый Г.А. Макарова, которая опубликовала целый ряд научных работ [4; 5; 6; 7; 8; 9]. Проблема не потеряла своей актуальности в связи с бурным развитием такого направления, как «Организация спортивной

деятельности для детей на базе школы». Данное направление включает в себя: секции и спортивные клубы, оборудованные специализированным спортивным инвентарем, с привлечением к работе профессиональных тренеров, грамотно организованной системой тренировок и спортивных соревнований. В дальнейшем данное направление будет развиваться и совершенствоваться, так как это позволяет школьному спорту становиться профильным, а родителям дает возможность занять своего ребенка каким-либо видом внеурочной деятельности. Более того, происходит социализация ребенка в обществе в раннем школьном возрасте, которая продолжается и в подростковый период. Ребенок и родители выбирают понравившийся вид спорта, совершенно не осознавая, с какими трудностями придется столкнуться [14]. Оценка физического состояния ребенка глазами родителей и тренера не всегда совпадает. Окончательное решение о пригодности к занятиям каратэ может принять только квалифицированный медицинский работник и сам тренер. Обычно тренеры не берутся тренировать детей с заболеваниями и патологиями из-за того, что им нужно, чтобы дети приносили медали и победы, а дети с заболеваниями и патологиями будут «балластом» и с ними тяжело будет работать.

Можно ли заниматься ребенку в секции каратэ с заболеваниями глаз? Как правило, не рекомендуется, так как при бросках может быть повреждена сетчатка глаза. Существуют исключения из правил, когда тренер и медицинский персонал приняли решение допустить ребенка к тренировкам с индивидуальным графиком нагрузок, пример — Кирилл Малых из станицы Динской Краенодарского края [11; 12; 13]. Часто задаваемый вопрос о возможности заниматься каратэ ребенку, больному сахарным диабетом. С данным видом заболеваний не рекомендуются такие занятия из-за интенсивной физической нагрузки в этом виде спорта и слабых сосудах больного ребенка.

Многие подростки хотят заниматься каратэ при сколиозе III-IV степени. При такой степени сколиоза необходима специальная лечебная гимнастика, важно заботиться о своем будущем, в котором возможны осложнения заболевания. Опасные и неизбежные во время занятий боевыми видами спорта удары и падения могут усугубить проблему, и сколиоз начнет прогрессировать. Подростку с таким специфичным заболеванием, как сколиоз, нужно сформировать мощный мышечный корсет, поддерживающий позвоночник, который стабилизирует его и не позволит позвоночнику искривляться и разрушаться дальше, поможет выпрямить сколиоз хотя бы до 1 степени. Необходимо заниматься только силовыми упражнениями в «положении ЛЕЖА», которые позволят равномерно развить мышцы, обслуживающие позвоночник, и которые в свою очередь постепенно будут устранять перекос в его костной конструкции. Важно заботиться о здоровье, а не об удовольствии на опасных тренировках, которые могут ухудшить его.

Заключение

К каждому ребенку необходим индиви-дуальный подход не только в выстраивании методики тренировочного процесса, но и меди-цинского исследования состояния здоровья.

Список литературы

 Алексанянц, Г.Д. Медицинские аспекты допуска детей к занятиям спортом (проблемы и решения) [Текст] / Г.Д. Алексанянц, Г.А. Макарова, В.А. Якобашвили // Физкультура и спорт. – 1999. – № 1–2. – С. 30–33.

- Абросимова, Л.И. Детская спортивная медицина [Текст] / Л.И. Абросимова [и др.] // Руководство для врачей. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М., 1991. – 560 с.
- Закон 273-ФЗ «Об образовании в РФ» 2016 [Электронный ресурс]. (http://www.assessor.-ru/zakon/273-fz-zakon-ob-obrazovanii-2013/84/)/
- Макарова? Г.А. Спортивная медицина : учебник [Текст] / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 587 с.
- Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 Физическая культура и специальности 022300 Физическая культура и спорт [Текст] / Г.А. Макарова. 2-е изд., стер. М., 2006. 587 с.
- 6. Макарова, Г.А. Медицинский справочник тренера [Текст] / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – М., 2005.
- Макарова, Г.А. Неотложные состояния в практике спортивной медицины: краткий справочник для спортивных врачей [Текст] / Г.А. Макарова, Г.Д. Алексанянц, С.В. Черноусов. Краснодар, 1992.
- Макарова, Г.А. Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры: справочник для специалистов, работающих в области физической культуры [Текст] / Г.А. Макарова, С.А. Локтев, Г.Д. Алексанянц. – Краснодар, 1992.
- Макарова, Г.А. Физические кондиции и закаленность организма у детей дошкольного возраста [Текст] / Г.А. Макарова, Т.В. Радченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 1998. Т. 3. С. 186–189.
- Овчинников, Ю.Д. Педагогическая биомеханика в общеобразовательной школе. Секция «Каратэ» [Текст] / Ю.Д. Овчинников, Н.Ю. Дзюба // Молодой ученый. 2016. № 6 (110). С. 863–871.
- 11. Овчинников, Ю.Д.Взаимосвязь спортивного этикета в тренировочном процессе юных каратистов с элементами биомеханики движений [Текст] / Ю.Д. Овчинников, Н.Ю. Дзюба // Педагогико-психологичес-кие и медико-биологи-ческие проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 2. С. 46–53.
- 12. Овчинников, Ю.Д. Биомеханика движения в упражнениях тренировочного процесса юных каратистов [Текст] / Ю.Д. Овчинников, Н.Ю. Дзюба // Вестник

- Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». 2016. № 2. С. 133–138.
- Овчинников, Ю.Д. Медико-педагогические аспекты занятием каратэ детей : проблемы и опыт [Текст] / Ю.Д. Овчинников, Н.Ю. Дзюба // Эксперимент и инновации в школе. 2016. № 6. С. 50–53.
- Овчинников Ю.Д. Организация спортивной деятельности ребенка [Текст] / Ю.Д. Овчинников, Ю.В. Лухтанов // Проблемы педагогики. 2015. № 2(3). С. 78–81.
- 15. Усков, С.В. Занятия каратэ один из системообразующих факторов психогигиены молодежи [Текст] / С.В. Усков // Физическое воспитание студентов. $2011. N \cdot 4. C. 75-78.$
- 16. Прокудин, К.Б. Особенности проведения тренировочных занятий по каратэ-до с детьми младшего школьного возраста [Текст] / К.Б. Прокудин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : тезисы докладов VI научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся; под ред. Б.Ф. Прокудина. 1996. С. 236–237.

Bibliography

- Aleksanyants, G.D. Medical aspects of admission of children to sports activities(problems and solutions) / G.D. Aleksanyants, G.A. Makarov, V.A. Yakobashvili // Physical culture and sport. – 1999. – No. 1–2. – P. 30–33.
- Abrosimova L.I. Children's sports medicine / L.I. Abrosimova [atc.] // A guide for physicians. Moscow. Second edition, revised and enlarged. 1991. 560 c.
- Law 273-FZ «On education in RF» [Electronic resource]. –
 (http://www.assessor.ru/zakon/273-fz-zakon-ob obrazovanii-2013/84/).
- Makarova, G.A. Sports medicine: a textbook / G.A. Makarova. M.: Soviet sport, 2003. 587.
- Makarova, G.A. Sports medicine/textbook for students of higher educational institutions conducting educational activities in the direction 521900-Physical culture and speciality 022300 Physical culture and sport / G.A. Makarova. – Moscow, 2006. – 2nd ed., erased. – 587 c.
- Makarova, G.A., Loktev S. A. Medical Handbook coach / G.A. Makarova, S.A. Loktev. – Moscow, 2005.
- 7. Makarova, G.A. Emergency conditions in the practice of sports medicine:quick reference guide for sports physicians /

- G.A. Makarova, G.D. Aleksanyants, S.V. Chernousov. Krasnodar, 1992.
- Makarova, G.A. Medical-pedagogical support health of the forms of physical culture: Handbook for professionals working in the field of physical culture / G.A. Makarova, S.A. Loktev, G.D. Aleksanyants. – Krasnodar, 1992.
- Makarova, G.A. Physical condition and staying power of an organism of children of preschool age / G.A. Makarova, T.V. Radchenko // Actual problems of physical culture and sports. 1998. Vol. 3. P. 186–189.
- Ovchinnikov, Yu.D. Teaching biomechanics in secondary school. "Karate" / Yu.D. Ovchinnikov, N.Yu. Dzyuba // Young scientist. – 2016. – No. 6 (110). – P. 863–871.
- Ovchinnikov, Yu.D. The relationship of sports etiquette in the training process of young karate with elements of biomechanics of movements / Yu.D. Ovchinnikov, N.Yu. Dzyuba // Pedagogical-psychological and medicobiological problems of physical culture and sports. 2016. T. 11. No. 2. S. 46–53.
- 12. Ovchinnikov, Yu.D. Biomechanics of movement in the exercises of the training process of young karate / Yu.D. Ovchinnikov, N.Yu. Dzyuba // Bulletin of Adyghe state Univer-

- sity. Series "Pedagogics and psychology". 2016. No. 2. P. 133–138.
- Ovchinnikov, Yu.D. Medico-pedagogical aspects of exercise karate children: problems and experience / Yu.D. Ovchinnikov, N.Yu. Dzyuba // Experiment and innovation in the school. – 2016. – No. 6. – S. 50–53.
- 14. Ovchinnikov, Yu.D. Organization of sports activities of the child / Yu.D. Ovchinnikov, V. Lukhtanov // Problems of pedagogy. 2015. No. 2 (3). S. 78–81.
- Uskov, S.V. karate Classes one of backbone factors of mental health of youth / S.V. Uskov // Physical education of students. – 2011. – No. 4. – S. 75–78.
- 16. Prokudin, K.B. Characteristics of training sessions on karate with the children of primary school age In the book: Man, health, physical culture and sport in a changing world abstracts of the VI scientific-practical conference on problems of physical education students / K.B. Prokudin. Responsible editor: Prokudin, K.B. 1996. P. 236–237.

Информация для связи с автором: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

УДК 796.431.3

ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ

Оганджанов Александр Леонович, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин

Ломов Алексей Александрович, аспирант кафедры теории и методики спортивных дисциплин **Халютина Екатерина Николаевна,** аспирантка кафедры теории и методики спортивных дисциплин, Московский городской педагогический университет



Аннотация. Современная аппаратура на базе компьютерных технологий позволяет значительно повысить оперативность и точность процедуры комплексного контроля в легкоатлетических прыжках. Исследование посвящено разработке методики контроля специальной физической подготовленности легкоатлетовпрыгунов на базе инновационной измерительной системы «Opto Jump Next».

Ключевые слова: легкоатлетические прыжки, прыжок в длину, техническая подготовка, техническая подготовленность легкоатлетов-прыгунов.

INNOVATIVE METHODS OF CONTROL SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES-JUMPERS

Oganjanov A.L., Dr. Pedag. Sci., Professor Lomov A.A, Post-graduate student Khalutina E.N., Post-graduate student, Moscow City Pedagogical University

Abstract. Modern equipment based on computer technology can significantly improve the efficiency and accuracy of complex control procedures in athletic jumps. The development of control methods of special physical readiness of athletes-jumpers on the basis of innovative measurement system dedicated to this research.

Key words: athletic jumps, long jump, technical training, technical readiness of athletes-jumpers.

Актуальность

Одним из основных направлений совершенствования спортивной подготовки в современном спорте высших достижений является совершенствование управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и различных сторонах специальной подготовленности спортсменов [2; 3; 4; 5; 9]. Данное направление, опираясь на современные методы диагностики функционального состояния и специальной подготовленности спортсмена, позволяет создать необходимые условия для рационального управления специальной работоспособностью спортсмена и протекания адаптационных процессов в его организме.

Необходимо констатировать наличие на современном этапе развития легкоатлетических прыжков противоречия, которое заключается в том, что рост спортивных достижений прыгунов на этапе высшего спортивного мастерства неразрывно связан с совершенствованием управления тренировочным процессом, улучшением качества комплексного контроля специальной подготовленности квалифицированных прыгунов, в то время как на практике наблюдается снижение внимания к комплексному контролю, при этом контроль специальной подготовленности легкоатлетов-прыгунов основывается на устаревших методах и инструментальных методиках. Разрешение данного противоречия заключается в использовании инновационных технологий контроля подготовленности прыгунов на базе компьютерных технологий, которые позволяют повысить оперативность, информативность и точность процедуры комплексного контроля и на этой основе его систематичность [8].

Цель исследования

Разработать методику контроля специальной физической подготовленности квалифицированных легкоатлетов-прыгунов с использованием измерительной системы «Opto Jump Next».

Методика исследований

«Орtо Jump Next» — новая инновационная система, разработанная итальянской фирмой «Микрогейт» для контроля и анализа подготовленности спортсменов, позволяющая с высокой точностью (длительность — 0,001 с, перемещение — 0,01 м, скорость — 0,01 м/с, ускорение — 0,01 м/с1, темп — 0,01 I/с, высота — 1 см, длина — 1 см, угловые параметры — $0,1^{\circ}$) регистрировать и представлять в наглядной виде (графики, диаграммы) параметры упражнений сразу после их выполнения. Это создает возможности для оперативного анализа и коррекции спортивной техники в тренировке, позволяет оперативно оценивать уровень физической подготовленности спортсменов.

«Opto Jump Next» — это оптическая измерительная система (ИС), состоящая из передающих и приемных панелей, соединенных в дорожку длиной до 100 м. Каждая метровая панель содержит 96 светодиодов. Светодиоды непрерывно передают данные от приемни-

ка к передатчику. Система обнаруживает любые пересечения в лучевых связях между панелями и вычисляет их продолжительность, а также место пересечения лучевых связей. Это позволяет с высокой точностью контролировать пространственные, временные, пространственно-временные параметры двигательных действий спортсменов в различных физических упражнениях. Кроме электронно-лучевых метровых панелей, соединенных в дорожки, измерительная система включает также 2 видеокамеры, соединенные с компьютером, регистрирующие угловые характеристики движений спортсмена. Компьютер оснащен специальным программным обеспечением, позволяющим оперативно обрабатывать и представлять в цифровом и наглядном виде (графики, диаграммы) результаты попыток, забегов спортсмена. Система проста в использовании, для её развёртывания требуется незначительное время, она мобильна и не требует статического закрепления на местности.

Результаты исследований

На первом этапе исследования на учебнотренировочных сборах квалифицированных легкоатлетов-прыгунов с помощью ИС «Орто Jump Next» проведена апробация контрольных упражнений (11 тестов), из которых выделены четыре наиболее информативных упражнения (удовлетворительный уровень), показавшие отличную надежность, оцениваемую методом «test-retest». Сформированная методика оценки специальной физической подготовленности квалифицированных легкоатлетов-пры-гунов включает следующие упражнения, выполненные с использованием ИС «Орто Jump Next»:

- 1. «Бег 10 м с хода» характеризуется двумя параметрами, регистрируемыми с помощью ИС:
 - максимальная скорость на отрезке 10 м;
 - средняя скорость бега на отрезке 10 м.

Точность регистрации: время бега — 0,001 с, скорость — 0,01 м/с.

- 2. Пятерной прыжок с места (старт и окончание многоскоков вне ИС) характеризуется двумя информативными параметрами:
 - длина тройного прыжка (внутри ИС);
 - средняя длина одного прыжка в многоскоках.

Точность регистрации: длина прыжка - 0,01 м.

- 3. «5 плиометрических прыжков на месте» (прыжок «Plyometric») характеризуется двумя информативными параметрами, регистрируемыми ИС:
 - средняя высота пяти прыжков;
 - среднее время отталкиваний пяти прыжков;
 - реактивная способность НМА прыгуна.

Точность регистрации: высота прыжка - 0,01 м, время опорных и полетных фаз - 0,001 с.

- 4. «Прыжок вверх с места со штангой на плечах» (вес штанги: мужчины -75% собств. веса спортсмена, женщины -50% собств. веса спортсмена) характеризуется одним информативным параметром:
 - высота прыжка.

Точность регистрации: высота прыжка - 0,01 м.

Методика позволяет оперативно оценивать основные стороны специальной физической подготовленности легкоатлетов-прыгунов:

- скоростная подготовленность (тест «Бег 10 м с хода»);
- прыжковая подготовленность (тест «Пятерной прыжок с места»);
- реактивная способность («5 плиометрических прыжков на месте»);
- силовая подготовленность («Прыжок вверх с места со штангой на плечах»).

На следующем этапе исследования осуществляется сравнительный анализ времени проведения процедуры тестирования специальной физической подготовленности в традиционной и экспериментальной методиках. Анализ показал, что экспериментальная методика за счет компактности зоны контроля и оперативности поступления результатов теста непосредственно в память компьютера почти в 6 раз сокращает время процедуры тестирования подготовленности прыгунов (с 26,5 мин. до 4,5 мин.). Это позволяет сохранить время и силы для проведения основной части тренировочного занятия, а в совокупности с простотой проведения процедуры тестирования практически осуществлять текущий контроль на постоянной основе в течение всего года.

Показатели в тестах дают возможность судить об уровне развития отдельных сторон СФП спортсменов, давать на этой основе рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса, проводить коррекцию подготовки.

Выводы

- 1. Измерительная система «Opto Jump Next» позволяет оперативно и с высокой точностью осуществлять контроль специальной физической подготовленности легкоатлетов-прыгунов по ее основным составляющим с помощью разработанной батареи тестов:
- скоростная подготовленность (тест «Бег 10 м с хода»);
- прыжковая подготовленность (тест «Пятерной прыжок с места»);
- реактивная способность («5 плиометрических прыжков на месте»):
- силовая подготовленность («Прыжок вверх с места со штангой на плечах»).
- 2. Принципиальное отличие системы «Opto Jump Next» от контроля с помощью традиционных тестов заключается в оперативности регистрации показателей теста непосредственно после выполнения попытки, забега. Экспериментальная методика за счет компактности зоны контроля и оперативности поступления результатов теста непосредственно в память компьютера почти в 6 раза сокращает время процедуры тестирования подготовленности прыгунов. Это позволяет проводить тестирование в начале обычной тренировки (после разминки), сохраняя время и силы для проведения основной части тренировочного занятия, не выделяя для проведения процедуры тестирования специальной контрольной тренировки.

Список литературы

Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

- Запорожанов, В.А. Контроль в спортивной тренировке [Текст] / В.А. Запорожанов. – Киев : Здоровъя, 1988. – 144 с.
- Зациорский, В.М. Материалы и обоснование системы текущего педагогического контроля в скоростносиловых видах спорта [Текст] / В.М. Зациорский, В.А. Запорожанов, И.А. Тер-Ованесян // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 6. – С. 64–70.
- Оганджанов, А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов [Текст] / А.Л. Оганджанов. – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с.
- Оганджанов, А.Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетовпрыгунов: автореф. ... на соис. уч. степ. докт. пед. наук [Текст] / А.Л. Оганджанов. – М.: 2007. – 380 с.
- Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- Попов, В.Б. Исследование особенностей высшего спортивно-технического мастерства и управления совершенствованием его в прыжках в длину с разбега : автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] В.Б. Попов. М., 1968. 23 с.

Bibliography

- Verkhoshansky, Y.V. Basics of special physical preparation of sportsmen / Y.V. Verkhoshansky. – M.: Physical Education and Sports, 1988. – 330 p.
- Zaporozhanov, V.A. control in sports training / V.A. Zaporozhanov. Kiev: Health, 1988. 144 p.
- Zatsiorsky, V.M. Materials and pedagogical justification of the current control system in the speed and power sports / V.M. Zatsiorsky, V.A. Zaporozhanov, I. Ter-Hovhannisyan // Theory and Practice of Physical Culture. – 1971. – № 6. – P. 64–70.
- Ogandzhanov, A.L. Management training skilled athletesjumpers / A.L. Ogandzhanov. – M.: Physical Education, 2005. – 200 p.
- Ogandzhanov, A.L. Pedagogical technology of training qualified individual athletes-jumpers / A.L. Ogandzhanov // Abstract for the competitor. Ouch. step. Doctor. ped. Sciences. – M.: 2007, 380 p.

- Platonov, V.N. The system of training athletes in the Olympic sport. The general theory and its practical application I / O.N. Platonov. Kyiv: Olympic Books, 2004. 808 p.
- Popov, V.B. Research of features of the highest sportstechnical skill and perfection of its management in the long

jump with a running start: Author: Thesis of ... Cand. ped. Sciences / V.B. Popov. – M., 1968. – 23 p.

Информация для связи с автором: olimpionic 2007 (Qyandex.ru

УДК 373

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ УДАРОВ В БИЛЬЯРДЕ

Дьяченко Юлиана Николаевна, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный экономический университет Дьяченко Галина Брониславовна, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого





Аннотация. В статье рассматривается изменение параметров техники ударов в бильярде под влиянием имитационных упражнений с применением ограничителей вертикального и горизонтального перемещения кия. Выявлены изменения биомеханических параметров удара (величины усилия, времени развития усилия, ускорения кия). Определенно, что имитационные упражнения является эффективным средством формирования техники ударов.

Ключевые слова: биомеханические параметры удара, имитационные упражнения, ограничители горизонтального и вертикального перемещения кия, методика акселерометрии.

BIOMECHANICAL EVALUATION CRITERIA OF SHOCK TECHNIQUE IN BILLIARDS

Dyachenko Y.N., Senior lecturer, Saint Petersburg State University of Economics Dyachenko G.B., Cand. Pedag. Sci., Docent, Saint Petersburg State Polytechnic University

Abstract. This article explains how to change the parameters of shock technique in billiards under the influence of simulation exercises with the use of limiters for vertical and horizontal movement of the cue. Changes of biomechanical parameters of impact (the amount of force-time development efforts, speed up the cue). Definitely, that simulation exercise is an effective means of forming punches technique.

Key words: biomechanical parameters of impact, simulation exercises, guides the horizontal and vertical movement of the cue, the method accelerometer.

Один из важнейших показателей техники удара – время разгона кия [1; 2]. С одной стороны, при ударе в бильярде не требуется резких движений, с другой стороны, как кию, так и битку необходимо придать определенное количество движения в определенный интервал времени. Второй количественный критерий – время ускорения и усилия. В этом контексте можно говорить о передаче количества движения от системы «кий-рука» битку. Дифференциация усилий является одним из главных критериев оценки уровня мастерства в бильярде. Сложные вращения в этом случае дифференцируются по вертикальным и горизонтальным составляющим [4; 5; 6].

Целью исследования стало обоснование методики обучения элементам техники удара у бильярдистов на основе количественной оценки параметров удара.

Определение биомеханических параметров удара в ходе исследования проводилось посредством методики акселерометрии, построенной на базе демонстрационного комплекса «ZSTAR3 demoboard MMA7660FC» от компании «Freescale semiconductor» [3]. Датчик-акселерометр крепился на кие, регистрировалось время проявления усилия (t1), время достижения максимального усилия (t2), величина ускорения (a), максимальное значение усилия (F).

В качестве основных критериев оценки техники удара использовались следующие биомеханические параметры:

- а) длительность отдельных периодов и фаз движения;
 - б) величина силы при разных вариантах удара;

в) время проявления силы в разных вариантах удара.

Методика коррекции техники удара заключалась в выполнении имитационных упражнений с применением ограничителей вертикальных и горизонтальных перемещений кия. В исследовании приняли участие двадцать бильярдистов второго года обучения (десять —

в контрольной и десять в экспериментальной группе). Временные и силовые параметры удара до эксперимента не имели достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами. После эксперимента отмечено, что в экспериментальной группе уменьшилось время проявления усилия и возросла величина усилия в стандартных ударах (таблица 1).

Таблица 1 – Биомеханические параметры ударов с вращением в горизонтальной плоскости у экспериментальной группы

	До эксперимента				После эксперимента			
	t 1	t 2	a	F	t1	t2	a	F
1	0,89	0,37	3,1	24,8	0,86	0,32	3,4	27,2
2	0,75	0,43	2,9	23,2	0,73	0,34	3,5	28
3	0,73	0,39	3,5	28	0,71	0,33	3,6	28,8
4	0,81	0,41	3,7	29,6	0,7	0,36	3,9	31,2
5	0,7	0,44	3	24	0,7	0,38	3,6	28,8
6	0,71	0,4	3,1	24,8	0,69	0,37	3,3	26,4
7	0,91	0,37	2,8	22,4	0,82	0,35	3,2	25,6
8	0,78	0,41	3,2	25,6	0,69	0,36	3,5	28
9	0,73	0,4	3,4	27,2	0,77	0,34	3,8	30,4
10	0,75	0,38	3,6	28,8	0,74	0,38	3,4	27,2
среднее	0,776	0,4	3,23	25,84	0,741	0,353	3,52	28,16

Примечание: t 1 — время проявления усилия при ударе; t 2 — время достижения максимума усилия; a — максимальное значение ускорения; F — максимальное значение усилия.

Проведенный анализ техники удара в процессе эксперимента позволил выделить количественные показатели, характеризующие параметры удара в бильярде. К этим показателям относится время разгона кия, максимальное значение силы и время проявления усилия, зарегистрированные с помощью методики акселерометрии. Выделенные показатели в ходе эксперимента существенно изменились в экспериментальной группе. В начале эксперимента временные и силовые параметры удара не имели достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами. После эксперимента отмечено, что в экспериментальной группе уменьшилось время проявления усилия и возросла величина усилия в стандартных ударах. Эффективным средством формирования техники ударов являются имитационные упражнения с целевым перемещением кия. Исследование показало, что такие упражнения позволяют существенно улучшить параметры удара.

Список литературы

- Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений [Текст] / Ф.К. Агашин. М/: Физкультура и спорт, 1977. 105 с.
- 2. Готовцев, В.Л. Бильярдный спорт [Текст] / В.Л. Готовцев. Киев: Олимп, литература, 2001. 215 с.
- Дьяченко, Н.А. Определение параметров усилия при специальной силовой подготовке на тренажерах [Текст] / Н.А. Дьяченко, Т.М. Замотин // Российский журнал биомеханики. – Пермь, 2012. – Т. 16. – № 2. – С. 68–73.
- 4. Капралов, В.А. Спортивный бильярд: полное руководство по игре [Текст] / В.А. Капралов. Ростов н/Д : Феникс, 2002.-320 с.

 Alciatore, D. The Illustrated Principles of Pool and Billiards / D. Alciatore. – New York: Sterling Publishing Co., Inc., 2004. – 274 p.

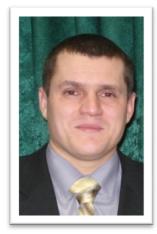
Bibliography

- Agashin, F.K. Biomechanics percussion movements / F.K. Agashin. – M.: Physical Culture and Sports, 1977. – 105 p.
- 2. Gotovtsev, V.L. Billiard Sports / V.L. Gotovtsev. Kiev : Olympus, literature, 2001. 215 p.
- Dyachenko, N.A. Defining the parameters of a special effort in strength training at the gym / N.A. Dyachenko, T.M. Zamotin // Russian Journal of Biomechanics. – Perm, 2012. – T. 16. – № 2. – P. 68–73.
- Kapralov, V.A. Sports Billiards: a complete guide to the game / V.A. Corporal. – Rostov n/D: Phoenix, 2002. – 320 p.
- Alciatore, D. The Illustrated Principles of Pool and Billiards / D. Alciatore. New York: Sterling Publishing Co., Inc., 2004. – 274 p.
- Fancher, R. Pleasures of small motions: mastering of the mental game of pocket billiards / R. Fancher. – Rev. and expanded ed. Guilford: Lyons Press, 2002. – 145 p.

Информация для связи с автором: dyachenko.1954@mail.ru УДК 796.92

ОЦЕНКА НАПРЯЖЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ

Потапов Сергей Анатольевич, старший преподаватель, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма



Аннотация. В статье приведены данные, полученные в результате тестирования ЧСС в процессе соревновательной деятельности лыжников-гонщиков. Анализ результатов исследования позволил высказать предположение, что максимальная величина ЧСС для организма спортсмена в процессе предельной работы, которую он способен удерживать длительное время, является критерием оценки его тренированности.

Ключевые слова: тестирование, тренировочный процесс, ЧСС, лыжникигонщики, тренированность.

EVALUATION OF THE INTENSITY OF COMPETITIVE ACTIVITY OF SKIERS-RACERS HIGH-ORDER BITS

Potapov S.A., Senior lecturer, Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism Smolensk

Abstract. The article presents the data obtained by testing heart rate during competitive activity of skiers-racers. Analysis of the results of the research have allowed to assume, that the maximal heart rate that can achieve the athlete's body in the course of limiting the work and hold it for a long time, is the criterion for evaluating its fitness.

Key words: testing, training process, HR, skiers-racers, fitness.

О напряженности тренировочных занятий можно судить по скорости прохождения лыжной трассы или последствиям нагрузки на организм лыжника. Дозировать нагрузки по скорости передвижения довольно затруднительно, так как рельеф местности и условия передвижения на лыжах весьма изменчивы [1; 2]. Несмотря на многочисленные исследования, еще довольно слабо изучена внутренняя реакция организма на проделанную работу. Как правило, она оценивается по физиологическим или биохимическим показателям, взятым у спортсмена в каком-либо месте трассы (например, на финише), по этим данным делается заключение воздействии тренировки на организм лыжника. Между тем данные показатели варьируются в процессе выполняемой работы [3].

Цель наших исследований заключалась в определении динамики ЧСС в процессе соревновательной деятельности на дистанциях лыжных гонок. Регистрация ЧСС производилась при помощи пульсометра «Polar listen to your body» на дистанциях 1300 м, 5 и 10 км при передвижении свободным стилем. Всего зарегистрировано 20 пульсограмм лыжников-гонщиков старших разрядов.

Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта, в которых профиль дистанции оказывает существенное влияние на функционирование организма. Анализ ЧСС в процессе лыжной гонки на дистанции 5 км свободным стилем на сильнопересеченной местности (рис. 1) свидетельствует о том, что спортсмен уходит со старта на пульсе 108 уд/мин., затем на равнин-

ном участке трассы ЧСС увеличивается до 140—150 уд/мин. Максимальная ЧСС отмечается на этапе преодоления серии подъемов и составляет 196 уд/мин. На протяжении всей дистанции пульс находится в пределах 180—194 уд/мин., и только на более длинном спуске он снижается до 168 уд/мин., а на равнинных участках находится в пределах 182—184 уд/мин. Среднедистационное значение ЧСС составило 182 уд/мин. (рис. 1).

Анализируя пульсограмму на дистанции 5 км свободным стилем на слабопересеченной местности, можно отметить общую тенденцию удержания ЧСС в пределах 190–198 уд/мин. независимо от рельефа местности. Максимальное и минимальное значение ЧСС – 198–200 уд/мин. и 186–190 уд/мин. соответственно. Разница между максимальным и минимальным значением ЧСС составила 14 уд/мин. (рис. 2).

Анализируя ЧСС в процессе лыжной гонки на 10 км свободным стилем на сильнопересеченном рельефе местности, можно отметить, что среднедистанционная ЧСС составила 175 уд/мин., максимальное и минимальное значение ЧСС — 188 уд/мин. и 163 уд/мин. соответственно. Наименьшие значения пульса отмечены только на длинных пологих спусках, тогда как на коротких спусках пульс снижался незначительно и находился в пределах 173—175 уд/мин. Разница между максимальным и минимальным значением ЧСС равна 24 уд/мин. (рис. 3).

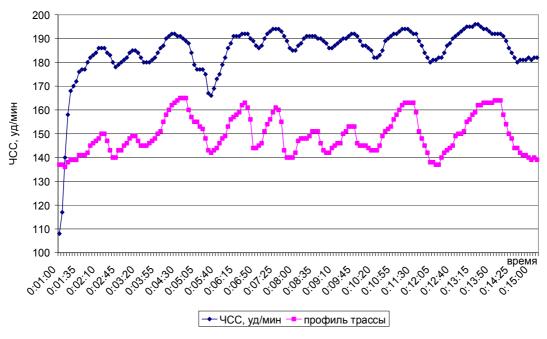


Рис. 1 – Динамика ЧСС в процессе лыжной гонки на 5 км свободным стилем на сильнопересеченной местности

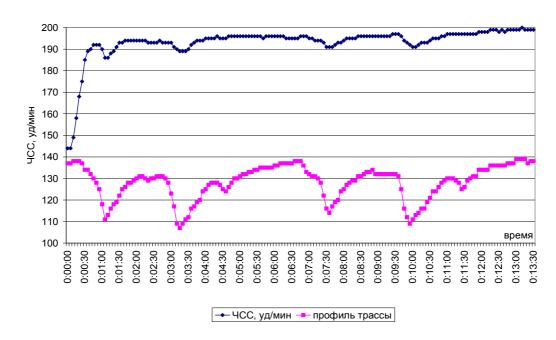


Рис. 2 – Динамика ЧСС в процессе лыжной гонки на 5 км свободным стилем на слабопересеченной местности

На спринтерской дистанции (1300 м) уже за первые 40 сек. гонки спортсмен развивает предельную скорость, равную 7,5 м/с., при пульсе 180 уд/мин. Далее вся работа проходит при ЧСС 188 уд/мин. и удерживается до спуска, на котором снижается до 175 уд/мин., а на финишном отрезке вновь повышается до 181 уд/мин. При этом среднедистанционная ЧСС равняется 181 уд/мин., а разница между максимальным и минимальным ее значением составляет 13 уд/мин. (рис. 4).

В результате проведенных исследований в условиях соревновательной деятельности было установлено, что изменение ЧСС находятся в прямой зависимости от

рельефа местности и длины дистанции. Наибольшая вариативность ЧСС была отмечена на более длинной дистанции и составляет 24 уд/мин., на короткой и спринтерской дистанциях — 14 уд/мин. И 13 уд/мин. соответственно. На спринтерской дистанции работа на протяжении всей дистанции проходит более напряженно, о чем свидетельствуют показатели ЧСС, которые находятся в пределах 188—198 уд/мин., в то же время на более длинной дистанции, особенно с сильнопересеченным рельефом местности, ЧСС составляет 170—190 уд/мин.

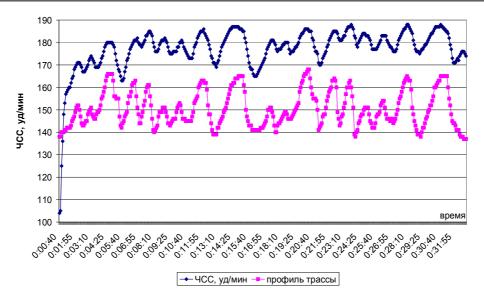


Рис. 3 – Динамика ЧСС в процессе лыжной гонки на 10 км свободным стилем на сильнопересеченной местности

Анализ результатов исследования позволяет высказать предположение, что максимальная величина ЧСС спортсмена в процессе предельной работы, которую он способен удерживать длительное время, является критерием оценки его тренированности. С помощью пульсометра «Polar» можно тестировать тренированность спортсмена, если известна средняя ЧСС на разных дистанциях. При этом точность теста будет зависеть от

обеспечения стандартных условий. Чем меньше среднедистанционная ЧСС при заданной скорости, тем лучше состояние организма лыжника. Высокая специфичность теста позволяет рекомендовать его в учебнотренировочном процессе на этапах годичного цикла подготовки лыжников-гонщиков и особенно перед ответственными соревнованиями, когда важно знать истинное состояние организма спортсмена.

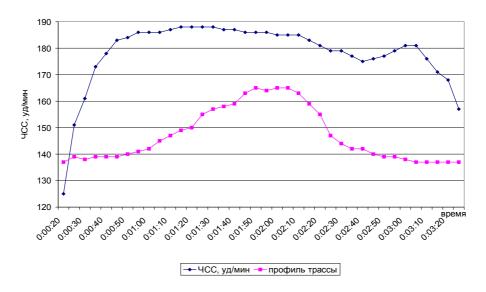


Рис. 4 – Динамика ЧСС на спринтерской дистанции 1300 м свободным стилем

Список литературы

- Баталов, А.Г. Современная соревновательная деятельность в лыжных гонках [Текст] / А.Г. Баталов, М.Е. Бурдина // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Смоленск, 2011. С. 10–15.
- 2. Кобзева, Л.Ф. Комплексная оценка соревновательной деятельности лыжников-гонщиков [Текст] / Л.Ф. Кобзева, И.К. Шашкевич // Матер. I науч.-практ. конф. Смоленск: СГАФКСТ, 2007. С. 99–104.
- 3. Костихин, В.П. Диагностика функционального состояния и психологической подготовленности спортсменов

[Текст] / В.П. Костихин // Теория и практика физической культуры. -2009. -№ 2. - C. 15.

Bibliography

- Batalov, A.G. Modern competitive activity in ski racing/ A.G. Batalov, M.E. Burdina // Current issues of training of athletes of high qualification: materials vseros. scientific.pract. Conf. – Smolensk, 2011. – S. 10–15.
- Kobzeva, L.F. Comprehensive assessment of the competitive activities of athletes / L.F. Kobzeva, I.K. Shashkevych //

- Mater. I nauch.-pract. Conf. Smolensk: CAPXT, 2007. S. 99–104
- Costain, V.P. Diagnostics of functional status and psychological preparedness of athletes / V.P. Costain // Theory and practice of physical culture. 2009. No. 2. S. 15.

Информация для связи с автором: l-gsgafkst@yandex.ru

УДК 373

МЕТОДИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ (ФИТНЕС-) ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Савин Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, г. Москва Степанова Ольга Николаевна, доктор педагогических наук, профессор, Московский педагогический государственный университет



Аннотация. В статье описывается авторская методика функциональной фитнестренировки женщин зрелого возраста, приводятся результаты её экспериментальной апробации.

Ключевые слова: фитнес, функциональный тренинг, женщины зрелого возраста.

METHODS OF FUNCTIONAL (FITNESS) TRAINING MATURE WOMEN

Savin S.V., Cand. Pedagog. Sci., Docent, Russian State Social University, Moscow Stepanova O.N., Dr. Pedagog. Sci., Professor, Moscow State Pedagogical University

Abstract. The article describes the author's method of functional fitness training women of mature age and the results of its experimental testing.

Key words: fitness, functional training, mature women.

Введение

На сегодняшний день в практике физкультурнооздоровительных занятий с лицами зрелого возраста (женщинами 35-55 лет и мужчинами 35-60 лет) применяется чрезвычайно широкий арсенал фитнеспрограмм: шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес-йога, треккинг, атлетическая гимнастика, аэробный и силовой тренинг, танцевальные фитнес-программы и др., большинство из которых имеет достаточно узкий спектр воздействия. В то же время специалисты говорят о необходимости применения с людьми старше 35 лет таких физкультурно-оздоровительных (фитнес-) программ, которые характеризуются комплексностью воздействия на организм занимающихся [1; 2]. Этим требованиям в полной мере отвечает современная фитнес-технология – функциональный тренинг.

Функциональный тренинг — это вид оздоровительно-кондиционной тренировки, основанный на естественных движениях человека, направленный на развитие основных физических качеств, двигательных способностей, а также совершенствование работы основных жизненно-важных систем организма [4]. Этот вид тренировки предусматривает выполнение скоростносиловых упражнений, упражнений на силовую вынос-

ливость и координацию, как правило, в форме круговой тренировки. Упражнения выполняются с весом собственного тела и различными отягощениями (гантелями, гирями, мини-штангами, набивными мячами, петлями ТRX и др.), на нестабильных поверхностях (полусфере Босу, фитболе), с перемещениями [3].

Цель исследования — разработка и экспериментальное обоснование методики функциональной фитнестренировки женщин зрелого возраста.

Методы и организация исследования

Исследования проводились на базе московского фитнес-центра системы «WORLD CLASS». В них приняли участие 63 женщины 35–45 лет, имеющие незначительный (2–3 месяца) стаж занятий фитнесом.

Методы исследования: анализ литературных первоисточников, педагогические наблюдения, опросы (интервьюирование), антропометрия, пульсометрия, измерение артериального давления, спирометрия, проба Штанге, проба с приседаниями, тест PWC_{170} , интегральная оценка уровня физического здоровья по Γ .Л. Апанасенко, калиперометрия, определение жирового и мышечного компонентов массы тела, тестирование физической подготовленности и педагогическая оценка его результатов, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение

Результаты обследования показали, что уровень физической кондиции испытуемых можно в целом оценить как низкий — отклоняющийся от возрастных норм в худшую сторону (табл. 1).

В ходе опросов было установлено, что ведущим мотивом женщин к занятиям фитнесом является стремление снизить массу тела (в среднем на $8-10~\rm kr$), приобрести гармоничное телосложение и красивую осанку, на что указали 100% опрошенных. Достаточно значимы для женщин мотивы достижения психологического комфорта (71,4%), повышения уровня двигательной активности (42,9%), здоровья (34,9%). И лишь (27,0%) женщин пожелали улучшить свои физические качества. Полученные данные свидетельствуют о том, что главным стимулом к занятиям для женщин зрелого возраста фитнесом является желание не только устранить свои физические недостатки, но и избавиться от их субъективного переживания.

Таблица 1 – Показатели, характеризующие уровень физической кондиции женщин 35-45 лет (n=63)

Показатели	\overline{X}	σ
Рост, см	166,7	2,7
Масса тела, кг	75,5	4,9
Весо-ростовой индекс Кетле, г/см*	453,2	30,0
Жизненная ёмкость лёгких, мл	3102,0	137,5
Жизненный индекс, мл/кг*	41,7	3,8
ЧСС в покое, уд/мин.	85,2	5,2
Систолическое АД (max), мм рт. ст.*	144,7	8,5
Диастолическое АД (min), мм рт. ст.	88,0	6,6
Проба Штанге, сек.*	35,8	5,2
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний, сек.*	134,2	15,8
PWC ₁₇₀ , кгм/мин.*	10,8	2,0
Уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко, баллы*	0,1	0,0
Относительная масса жирового компонента, % *	36,5	2,7
Относительная величина мышечной массы, %*	31,0	2,5
Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, раз*	3,2	1,4
Прыжок в длину с места, см*	116,9	16,8
Подъёмы туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 сек.*	5,2	2,2
Удержание тела в висе на перекладине, сек.*	3,6	1,6
Наклон вперёд из положения сидя, см*	2,3	2,1
Бег на 1000 м на тредмиле, сек.*	343,8	19,9
Разгибание позвоночника лёжа, см*	14,9	3,0
Проба Озерецкого, сек.*	9,9	2,1
Двигательный возраст по Ю.Н. Вавилову, лет*	49,3	3,0

Примечание: * - отклонение от возрастной нормы в худшую сторону.

Это подтверждают и результаты педагогических наблюдений, в ходе которых было установлено, что женщины старше 35 лет, приходя заниматься в спортивный зал, уделяют внимание лишь «проблемным» зонам, прорабатывая изолированными упражнениями мышцы бёдер, ягодиц, пресса, задней части плеча, и не стремятся улучшить свою физическую и функциональную подготовленность. Что касается аэробной части занятия, то она включает лишь нагрузку на кардиотренажёрах низкой интенсивности с целью снижения жирового компонента массы тела.

Полученные данные послужили основой для формулирования требований, предъявляемых к организации и содержанию функциональной тренировки женщин зрелого возраста. Указанная методика фитнестренировки должна обеспечивать:

- совершенствование пропорций телосложения (снижение массы, уменьшение обхватных размеров частей тела, нормализация состава тела);
- восстановление утерянного вследствие малоподвижного образа жизни и возрастных изменений функционирования основных жизненно-важных систем организма;
- нивелирование последствий и профилактику заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме;
- достижение нормативных показателей проявления основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости);
 - улучшение настроения и самочувствия;

– учёт основных потребностей и индивидуальных склонностей занимающихся в выборе средств и планируемых результатов занятий фитнесом.

На основе выдвинутых требований были подобраны адекватные характеристикам данного контингента физические упражнения, параметры нагрузки и отдыха, разработаны структура и содержание макроцикла функциональной тренировки (табл. 2), а также структура и содержание одного занятия фитнесом (табл. 3).

Для проверки эффективности предложенных наработок авторами был организован и проведён педагогический эксперимент. Контрольная группа в составе 31й женщины занималась фитнесом по традиционной методике, предусматривающей сочетание аэробной тренировки низкой интенсивности с локальными упражнениями на тренажёрах, направленными на проработку «проблемных» зон. Экспериментальная группа состояла из 32-х женщин того же возраста, занимавшихся по авторской методике. Аэробная часть экспериментальных занятий включала нагрузку повышенной интенсивности с целью снижения жировой массы тела, а также развития общей выносливости. Силовая часть включала упражнения преимущественно глобального характера с одновременным вовлечением работу большого количества мышечных групп не только с целью увеличения энерготрат, но и для развития силовой выносливости, улучшения двигательной координации, гибкости.

Таблица 2 — Структура и содержание макроцикла функциональной фитнес-тренировки женщин зрелого возраста

Мезоцикл, этап	1 мезоцикл	2 мезоцикл	3 мезоцикл	4 мезоцикл	5 мезоцин	кл 6 мезоцикл
Блоки занятий и их содержание	Начальный		Ост	новной		Стабилизи- рующий
1 блок: комплекс силовых упражнений глобального характера на основные мышечные группы с целью улучшения силовых способностей, совершенствования телосложения	Последовательное разучивание техники упражнений	Преимуще- ственно на тренажёрах с заданной кинемати- кой движе- ний	С весом собственно- го тела и его сегмен- тов	На тренажёрах со свободной кинематикой движений, включение функциональных упражнений	Со «свобод ными» отя гощениями другим функциональным оборудован ем	тельное закрепле- ние резуль- татов
2 блок: аэробная работа умеренной интенсивности (80% от максимальной ЧСС) с целью развития общей выносливости, снижения жировой массы тела	степпере, элл	Последовательное чередование упражнений: на беговой дорожке, велотренажёре, степпере, эллиптическом тренажёре от микроцикла к микроциклу с интенсивностью, соответствующей этапам тренировки				
3 блок: общеразвивающие, дыхательные упражнения, профилактика варикозной болезни	развивающих	х упражнений,		в исходных пол		икроциклу обще- жа, сидя, стоя, в
4 блок: упражнения для мышц брюшного пресса и спины с целью укрепления «мышечного корсета»	Последова- тельное разучива- ние техни- ки упраж- нений	На трена- жёрах и в облегчён- ных вари- антах	С весом собственно- го тела	С различным функцио- нальным оборудовани- ем	хране- за	Іоследовательное акрепление ре- ультатов
5 блок: упражнения на растягивание мышц спины, повышение подвижности позвоночника и суставов	Последова- тельное разучива- ние техни- ки упраж- нений	На трена- жёрах и в облегчён- ных вари- антах	С весом тела и его сегментов	С предмета- ми и различ- ными при- способле- ниями	парт- за	Іоследовательное акрепление ре- ультатов

Таблица 3 — Структура и примерное содержание экспериментального тренировочного занятия с женщинами зрелого возраста

Блок	Про-	Решаемые задачи	Πε	араметры нагрузкі	И
	должи-		Объём	Интенсивность	Интервалы
	тель-				отдыха
	ность				
Разминка	10 мин.	Подготовить организм к нагрузке	Кардиораз- минка (обще- развивающие упражнения)	65% от мак- симальной ЧСС	_
Комплекс силовых упражнений глобального и регионального характера (два упражнения на плечевой пояс, три на мышцы ног)	20 мин.	1. Развитие силовых способностей. 2. Совершенствование пропорций и состава тела	5 упражнений, 3 подхода, 20 повторов	50% от «повторного максимума»	1 мин.

Блок	Про-	Решаемые задачи	Πε	араметры нагрузкі	и
	должи- тель- ность		Объём	Интенсивность	Интервалы отдыха
Аэробная часть занятия, направленная на тренировку функциональных систем организма	30 мин.	1. Снижение жировой массы тела. 2. Развитие выносливости	30 мин.	80% от мак- симальной ЧСС	-
Общеразвивающие, ды- хательные упражнения, упражнения, улуч- шающие кровообраще- ние в нижних конечно- стях	5 мин.	Профилактика сосудистых заболеваний нижних конечностей, повышенного артериального давления	4 упражнения, 1 подход, 20 повторов	Темп средний	1 мин.
Комплекс упражнений для мышц- «стабилизаторов» по- звоночника (два уп- ражнения на мышцы брюшного пресса, одно – на мышцы поясницы)	10 мин.	1. Укрепление «мышечного корсета». 2. Профилактика заболеваний позвоночника	3 упражнения, 2 подхода, 20 повторов	Темп средний	1 мин.
Комплекс упражнений на растягивание мышц всего тела с акцентом на мышцы спины и шеи (3-4 упражнения)	10 мин.	1. Улучшение гибкости. 2. Профилактика забо- леваний позвоночника и суставов	6 упражнений, 1 подход, 1 мин	Темп медленный, амплитуда умеренная	30 сек.
Заключительная часть занятия	5 мин.	Содействие восстанов- лению организма после физической нагрузки	5 мин.	Низкая интенсивность	-

Эксперимент проводился в форме индивидуальных занятий (3 раза в неделю, по 1,5 часа каждое) под руководством фитнес-инструкторов и длился 6 месяцев.

Как показали результаты педагогического эксперимента, у участниц опытной группы масса тела снизилась в среднем на 9,4 кг и вошла в норму, что почти на 3 кг существеннее, чем в группе контроля (Р<0,05). Опытная группа превзошла группу контроля по показателям индекса Кетле (на 3,8%; P<0,05), жизненной ёмкости лёгких (на 6,6%; Р<0,05), жизненного индекса (на 12,5%; P<0,01), ЧСС в покое (на 5,1% или 4,4 уд/мин.; P<0,05), систолического (на 4,7% или 6,8 мм рт.ст.; Р<0,05) и диастолического артериального давления (на 2,9% или 2,5 мм рт.ст.; Р<0,05), пробы Штанге (на 12,3% или 4,7 сек.; Р<0,01), пробы с приседаниями (на 9.7% или 19.7 сек.; P<0.05), теста PWC_{170} (на 18,7% или 2,5 кгм/мин./кг; P<0,01), уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко) (на 3,9 балла или 38,8%; P<0,01).

В результате эксперимента занимающиеся опытной группы существенно улучшили свои показатели и достоверно превзошли участниц контрольной группы в тестовых упражнениях, позволяющих оценить уровень проявления основных физических качеств и двигательных способностей (P<0.05; P<0.01). Разница в двигательном возрасте у представительниц контрольной и экспериментальной групп составила 6.2 года, а в уровне физической кондиции по Ю.Н. Вавилову – 0.2 балла (P<0.01), что говорит о более высокой эффективности предлагаемой методики занятий.

Более выраженные позитивные сдвиги в составе массы тела произошли у занимающихся опытной группы. У них на 3,9 кг (14,3%) существеннее снизилась абсолютная масса жирового компонента и на 1,1 кг (4,7%) — выросла мышечная масса (P<0,05). Показатели функционального состояния, физической подготовленности, а также состава массы тела экспе-

риментальной группы вошли в границы возрастных норм.

Кроме того, уровень самочувствия и психологического комфорта испытуемых экспериментальной группы повысился на 21,2% и 22,6%, а контрольной – лишь на 6,5% и 4,0% соответственно. Удовлетворённость личными параметрами телосложения выросла у представительниц опытной группы вдвое, а состоянием здоровья — втрое, по сравнению с испытуемыми группы контроля (P<0,01). Удовлетворённость достигнутыми результатами увеличилась в группе эксперимента более чем на 100%, в группе контроля — на 79,6% (P<0,05), что также свидетельствует в пользу эффективности предложенной методики функциональной тренировки.

Заключение

Все вышеперечисленное говорит об эффективности методики функциональной фитнес-тренировки в решении задач оздоровления, совершенствования пропорций телосложения, нормализации показателей функционального состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста.

Список литературы

- Белов, В.И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения страны средствами комплексной физической тренировки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук [Текст] / В.И. Белов. – М.: Московский педагогический университет, 1996. – 47 с.
- 2. Венгерова, Н.Н. Педагогические технологии фитнесиндустрии для сохранения здоровья женщин зрелого

- возраста : монография [Текст] / Н.Н. Венгерова. СПб. : НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2011. 251 с.
- Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста : монография [Текст] / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – М. : УЦ Перспектива, 2015. – 251 с.
- Савин, С.В. Функциональный тренинг как современная физкультурно-оздоровительная технология для лиц зрелого возраста [Текст] / С.В. Савин, О.Н. Степанова // Материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании». – М.: ЦСП и М, 2016. – С. 292–298.

Bibliography

1. Belov, V.I. Correction of adult health status of the population by means of a comprehensive physical workout: Au-

- thor. dis. Dr. Ped. Science / V.I. Belov. M.: Moscow Pedagogical University, 1996. 47 p.
- Vengerova, N.N. Pedagogical technologies of the fitness industry to preserve the health of a mature-aged women / N.N. Vengerova. SPb.: NSU Physical Education, Sport and Health named after P.F. Lesgaft, 2011. 251 p.
- 3. Savin, S.V. Pedagogical designing of fitness activities with mature persons / S.V. Savin, O.N. Stepanova. M.: Perspektiva, 2015. 251 p.
- Savin, S.V. Functional training as a modern health and fitness technology for persons of mature age / S.V. Savin, O.N. Stepanova // Proceedings of the V Interregional scientific-practical conference with international participation «Innovative Technologies in Sport and Physical Education». M.: DSP and M, 2016. P. 292–298.

Информация для связи с авторами: fizzdorovie@gmail.com; sport@mpgu.edu

УДК 7.092

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКИХ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМРЕСТЛИНГУ

Никулин Игорь Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент **Дарбинян Манвел Атемович,** магистрант, «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»



Аннотация. В статье представлена характеристика изменений в официально утвержденных правилах соревнований по армрестлингу 2016 года. Проводится анализ достоинств круговой системы проведения соревнований применительно к силовому единоборству — армрестлингу. Приводятся результаты анкетирования ведущих экспертов РФ, Украины и Казахстана по количеству участников и уровню соревнований.

Ключевые слова: армрестлинг, спортивные соревнования, правила соревнований, системы проведения соревнований, круговая система.

MAJOR TRENDS FOR IMPROVING ALL-RUSSIAN ARMWRESTLING COMPETITION RULES

Nikulin I.N., Cand. Pedag. Sci., Docent Darbinjan M.A., Master Student, Belgorod State National Research University

Abstract. The article presents a description of changes in approved armwrestling competition rules in 2016. The analysis of the advantages and disadvantages of the circular system of the competition in armwrestling is made. The most significant ones for search of the optimal system characteristics were pointed out. The results of the survey of the leading experts of the Russian Federation, Ukraine and Kazakhstan according to the number of participants and the level of competitions are given.

Key words: armwrestling, sports competition, rules of competitions, systemsof realization of competitions, the circular system.

Введение

Эволюционные преобразования правил соревнований по армрестлингу оказывают значительное влияние на развитие этого вида спорта, в том числе на рост его популярности. Большая часть изменений вносилась в правила с 90-х годов XX века и продолжается по настоящее время [2]. За это время правила Международной федерации (WAF) претерпевали изменения 17 раз, а в России – 8 раз. К сожалению, судейство поединка в армрестлинге пока еще весьма существенно может повлиять на его результат [1]. На данный момент важной задачей является нивелирование субъективных факторов судейства соревновательного поединка. Дальнейшее развитие мирового армрестлинга в плане перспектив включения в программу Параолимпийских и Олимпийских игр требует постоянного совершенствования правил соревнований этого вида спорта.

Цель исследования — провести анализ правил соревнований по армрестлингу и выявить основные тенденциив их совершенствования.

Методы исследования: анализ данных научных литературных источников, анкетирование. Всего было проанализировано 156 правил соревнований по различным видам спорта. С целью совершенствования Правил соревнований по армрестлингу было проведено анкетирование ведущих специалистов России, Украины и Казахстана. Всего в анкетировании было задействовано 30 человек.

Результаты

В результате анализа Правил соревнований 2016 года выявлено, что они претерпели существенные изменения по сравнению с предыдущей редакцией 2015 года. Изменения коснулись систем проведения соревнований, особенностей подведения командного зачета, определения призеров в двоеборье (борьбе левой и правой рукой), особенностей связывания захвата, применения судейских команд, жестов и др. Подробнее остановимся на наиболее существенных изменениях.

В официальные правила соревнований включена круговая система проведения соревнований (раздел 1.2 — системы проведения соревнований). До марта 2016 года в официальных правилах армрестлинга были представлены две системы проведения спортивных соревнований: с прямым выбыванием и с выбыванием после второго поражения. В соревнованиях по круговой системе все участники встречаются друг с другом поочередно. Анализ 156 правил соревнований по различным видам спорта показал, что в 26 из них уже применяется круговая система, в том числе в ряде единоборств.

С целью выявления отношения к включению круговой системы в Правила соревнований по армрестлингу было проведено анкетирование ведущих специалистов.

В результате анкетирования выяснилось, что 85% респондентов поддерживают включение в правила соревнований по армрестлингу круговой системы. В качестве ее достоинств эксперты указали следующее: максимальная справедливость турнира, так как каждый спортсмен вступает в поединок поочередно со всеми, итоговый результат определяется соотношением сил всех пар соперников; справедливо определяются места, занятые всеми участниками турнира; все участники проводят одинаковое количество поединков; даже слабейший участник всегда встречается с сильнейшим; система не предполагает выбывание спортсменов до окончания соревнований.

Эксперты отметили, что практическим пределом для круговой системы является 10 участников (для

10 участников требуется 9 туров, то есть необходимо провести девять поединков).

Принятая в армрестлинге система «двоеборье» иногда приводит к тому, что спортсмен, занявший на левой и правой руках третьи места, в итоговом зачете становится четвертым. По результатам статистического анализа протоколов соревнований на Всероссийских турнирах в 2014—2015 годах такая ситуация повторилась 27 раз. В связи с этим в раздел 2 Правил («Порядок определения результатов в весовой категории») внесен пункт: «Если спортсмен занял в борьбе левой и правой руками третьи места, но в общем зачете занял четвертое место, то ему должна вручаться вторая бронзовая медаль. В протоколе в таком случае указываются два третьих места».

Заключение и выводы

В результате анализа Правил соревнований по армрестлингу 2016 года выявлено, что они претерпели более 20 изменений по сравнению с предыдущей редакцией 2015 года. Изменения коснулись систем проведения соревнований, особенностей подведения командного зачета, определения призеров в двоеборье (борьба левой и правой рукой), особенностей связывания захвата, применения судейских команд и жестов и др. Наиболее существенным изменением является включение круговой системы проведения соревнований

Список литературы

- Никулин, И.Н. К вопросу о совершенствовании систем проведения соревнований в армрестлинге. Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. [Текст] / И.Н. Никулин, Г.В. Лобанов; гл. ред. Е.Н. Трегубенко. Луганск : Книта, 2016. № 1(2) С. 86–90.
- 2. Никулин, И.Н. Анализ совершенствования правил соревнований по армспорту в Российской Федерации в 2011–2015 годах [Текст] / И.Н. Никулин, М.А. Дарбинян, М.А. Полупанов // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : материалы II Всерос. заоч. науч.-практич. конф., 10 ноября 2015 г.; под общ. ред. И.Н. Никулина. Белгород : Белгород НИУ «БелГУ», 2015. С. 324–327.
- Правила вида спорта «Армрестлинг» [Текст] / под ред. А.А. Филимонова, Г.В. Лобанова, И.Н. Никулина – Белгород : ООО Эпицентр, 2016. – 42 с.

Bibliography

- Nikulin, I.N. To the question about improvement of system of competitions in arm wrestling. Bulletin Lu-Ghanaian national University named after Taras Shevchenko: SB. nauch. Tr. [Text] / I.N. Nikulin, G.V. Lobanov; ed. by E.N. Tregubenko. Lugansk: Knit, 2016. № 1(2) P. 86–90.
- Nikulin, I.N. Analysis of improvement of the rulesravnovesii armsport in the Russian Federation in 2011–2015

[Text] / I.N. Nikulin, M.A. Darbinyan, M.A. Polupanov // Modern state and tendencies of development of physical culture and sport: proceedings of the II vseros. highest level.. scientific.-practical. Conf. November 10, 2015; under the General editorship of I. N. Nikulina. – Belgorod: Belgorod national research UNIVERSITY "Belgu", 2015. – P. 324–327.

 The rules of the sport "Armwrestling" [Text] / ed. by A.A. Filimonova, G.V. Lobanov, I.N. Nikulina – Belgorod: LLC Epicenter, 2016. – 42 P.

Информация для связи с автором: nikulin_i@bsu.edu.ru

УДК 796.81:378

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ «САМБО»

Ваисов Куат Мулкыбаевич, аспирант Мудриевская Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный технический университет





Аннотация. В статье представлены результаты исследования физического развития и физической подготовленности студентов, занимающихся таким видом борьбы как «самбо». Речь идет об учащихся, которые выбрали данный вид борьбы в качестве основного средства для своего телесного совершенствования на период обучения в высшем учебном заведении и являются новичками в названном виде спорта. Дана сравнительная характеристика исследуемых показателей за период одного учебного года.

Ключевые слова: студенты, самбо, весовые категории, физическое развитие, физическая подготовленность.

PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS EARLY STAGE TRAINING IN COMBATING "SAMBO"

Vaisov K.M., Graduatestudent Mudrievskaya E.V., Cand. Pedag. Sci., Docent, Omsk State Technical University

Abstract. The article presents the results of a study of physical development and physical fitness of students who have chosen the struggle "Sambo" as the primary means for your bodily improvement for the period of study in higher education, and are new to the sport called. The comparative characteristic of the parameters studied for a period of one academic year.

Key words: students, sambo, weight categories, physical development, physical fit.

Во многих высших учебных заведениях студентам предоставлена возможность выбора вида двигательной активности для своего физического совершенствования на время обучения. В Омском государственном техническом университете (ОмГТУ) учебные группы для занятий по физическому воспитанию формируются из студентов, имеющих интерес к конкретному виду спорта с учетом уровня здоровья и физической подготовленности, позволяющих им совершенствоваться в избранном виде спорта [1; 3].

Учебные группы по самбо, в которых проводилось наше исследование, сформированы из студентов, ранее не занимавшихся этим видом спорта, но проявивших к нему интерес в условиях образовательной среды высшего учебного заведения. В течение учебного года на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» студенты названных групп осваивали технику и тактику борцовских приемов [2].

Изучение практического курса дисциплины «Физи-

ческая культура» в вузе включает не только овладение двигательными умениями и навыками, представляющими интерес для студенчества, но и совершенствование разносторонних двигательных способностей, обеспечивающих физическую работоспособность молодых людей. Поэтому цель исследования мы определили как анализ изменений физической подготовленности студентов-новичков в самбо за период одного учебного года.

В качестве эмпирических методов исследования использовали антропометрию и контрольные испытания, которые проводили в два этапа — в начале учебного года на первом и втором курсах. Результаты измерений длины тела, веса, силы правой и левой кистей задействовали в расчетах весоростового индекса и силовых индексов. В тестировании общей физической подготовленности использовались традиционные для физического воспитания упражнения: прыжок в длину с места — тест силы мышц-разгибателей ног, подтяги-

вания в висе — тест силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса, 12-минутный бег — тест общей выносливости. Анализ показателей физического развития и подготовленности студентов-борцов провели с использованием методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

В учебные группы начальной подготовки по самбо зачисляли студентов, не имеющих только желание освоить борьбу, но и обладающих уровнем физической подготовленности не ниже среднего. В 12-минутном беге этой оценке соответствует результат 2000 метров, в сгибании и разгибании рук в висе на высокой перекладине — 7 подтягиваний, в прыжке в длину с места — 223 см.

Мониторинг физического развития и общей физической подготовленностистудентов-но-вичков в самбо, результаты которого освещены в данной статье, был проведен в 2014-2015 годы. По нашим наблюдениям, наибольшее число студентов, занимающихся борьбой в ОмГТУ, представлено в весовых категориях 62, 68 и 74 кг, поэтому подбор исследуемого контингента провели именно в этих весовых категориях. Всего было обследовано 36 человек. За первый год занятийо у них не было выявлено статистически достоверного изменения весоростового и силовых индексов (Р≥ 0,05), но установлено улучшение результатов во всех контрольных упражнениях (Р ≤ 0,01). В прыжке в длину с места прирост среднего результата составил 4%, в беговом тесте Купера – 8%, в подтягивании на перекладине – 19%. Данные цифры указывают на то, что занятия борьбой способствовали росту общей физической подготовленности студентов.

В связи с тем, что в единоборствах все участники соревновательных схваток делятся на весовые категории, мы посчитали немаловажным знать, как изменяются показатели физической подготовленности у бордов разных весовых категорий. Поэтому из числа обследуемых студентов составили три группы по 12 человек в каждой в соответствии с весовыми категориями 62, 68 и 74 кг. Данные, полученные нами в ходе измерений и статистической обработки, представлены в таблице 1.

В подтягивании на перекладине высокий прирост среднего результата (19%) отмечен в весовых категориях 62 и 68 кг, несколько меньший (13%) — в группе борцов до 74 кг. Наибольший прирост в тесте Купера, характеризующемся проявлением кардио-респираторной выносливости испытуемых, выявлен в группе студентов до 62 кг (10%), затем 68 кг (7%) и 74 кг (5%). Более того, улучшение результатов в тесте на общую выносливость в третьей группе оказалось статистически недостоверным. В этой же группе рост результатов в прыжке в длину с места также незначителен ($P \ge 0.05$). Таким образом, установленные нами факты указывают на различия в приросте показателей физической подготовленности студентов-борцов разных весовых категорий.

Сравнение средних значений индексов показывает, что увеличение силового индекса правой кисти на 4% произошло у самбистов 62 и 74 кг, на 3% — у самбистов 68 кг. Силовой индекс левой кисти на 5% возрос в весовой категории до 74 кг, на 3% — до 62 кг, и рост этого показателя отсутствовал у борцов 68 кг.

Таблица 1 — Сравнительная характеристика показателей физического развития и общей физической подготовленности студентов-новичков в самбо за период одного учебного года

				Группы студент	гов		
Индексы и тесты	Эта тестиро- вания	1 группа в/к 62 кг n= 12 X ± m	P_0	2 группа в/к 68 кг n= 12 X ± m	P_0	3 группа в/к 74 кг n= 12 X ± m	P_0
Весоростовой индекс Кетле, г/см	1 2	$348 \pm 5,2$ $354 \pm 4,3$	\geq 0,05	$376 \pm 2,3 \\ 382 \pm 2,3$	≥ 0,05	$409 \pm 5,6$ $416 \pm 6,2$	≥ 0,05
Силовой индекс правой кисти, %	1 2	70 ± 3 73 ± 2	≥ 0.05	66 ± 3 68 ±2,5	≥ 0,05	67 ± 2.8 70 ± 3.1	≥ 0,05
Силовой индекс левой кисти, %	1 2	66 ± 3 68 ± 3	≥ 0.05	$66 \pm 2,5$ $66 \pm 2,3$	≥ 0,05	$62 \pm 2,5$ $65 \pm 2,4$	≥ 0,05
Прыжок в длину с места, см	1 2	$230 \pm 2,8$ $240 \pm 3,1$	≤ 0,05	$225 \pm 3,5$ $238 \pm 4,0$	≤ 0,05	$233 \pm 4,4$ $241 \pm 5,0$	≥ 0,05
Подтягивания в висе, кол-во раз	1 2	13 ± 0.5 16 ± 0.6	≤ 0,01	13 ± 0.6 16 ± 0.7	≤ 0,01	$13 \pm 0.6 \\ 15 \pm 0.7$	≤ 0,01
12-минутный бег, м	1 2	2242 ± 35 2500 ± 71	≤ 0,01	2175 ± 44 2342 ± 62	\leq 0,05	2225 ± 35 2358 ± 62	\geq 0,05

Примечание: 1 – тестирование в начале учебного года; 2 – тестирование в конце учебного года; $8/\kappa$ – весовая категория; n – объем выборки; $\overline{X} \pm m$ – средняя арифметическая величина и средняя ошибка среднего арифметического; P_0 – достоверность различий.

Учитывая, что силовая подготовка занимает значительное место в общей физической подготовленности самбистов, мы попытались отследить взаимосвязь показателя силовой выносливости мышц-сгибателей рук и такого антропометрического показателя, как сила кисти. На первом этапе тестирования установлены достоверные взаимосвязи ($P \le 0.05$) количества подтягиваний на перекладине с результатами кистевой динамометрии: в весовой категории 62 кг — с силой правой кисти (r=0.592), в весовой категории 68 кг — с силой правой кисти (r=0.682). Коэффициент корреляции в весовой категории

 $74~\rm kr$ оказался недостоверным, так как не превышал его критического значения (r=0,576) для рассматриваемого числа парных факторов. Второй этап тестирования показал изменения в рассматриваемой взаимосвязи. Так, результаты силового теста на перекладине в группе борцов до $62~\rm kr$ стали не только в большей мере коррелировать с силой правой кисти (r=0,633), но и с силой левой кисти (r=0,589), а в группе до $68~\rm kr$ только с силой правой кисти (r=0,647). Достаточно высокая корреляция с силой левой кисти (r=0,773) появилась в группе борцов до $74~\rm kr$.

Таким образом, год занятий борьбой «самбо» при-

вел к увеличению силы мышц верхних конечностей, что, на наш взгляд, является значительным вкладом в общее физическое развитие студентов. Однако следует отметить, что у самбистов весовых категорий 62 и 74 кг, по сравнению с самбистами 68 кг, выше прирост силовых индексов кистей и больше корреляций между результатами в подтягивании на перекладине и кистевой динамометрии. Смеем предположить, что это стало следствием лучшей обучаемости студентов в данных весовых категориях, поскольку 10 из них приняли участие в соревнованиях.

Выводы

Обобщая вышеизложенное, можно сделать следующие выводы.

- 1. Применение борьбы «самбо» на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» в качестве основного средства физического воспитания способствует росту физической подготовленности студентов первого года обучения.
- 2. Степень влияния учебных занятий на развитие различных двигательных способностей обучающихся борьбе неодинакова.
- 3. Занятия по самбо на начальном этапе подготовки в значительно большей степени способствуют развитию у студентов силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса, чем общей выносливости и скоростной силы мышц ног.
- 4. Выполнение одной и той же физической нагрузки в первый год обучения приводит у самбистов 62 и 68 кг к повышению уровня общей выносливости и силы разгибателей ног, по сравнению с борцами весовой категории до 74 кг.

Считаем, что результаты нашего исследования указывают на целесообразность углубления дифференциации физической подготовки студентов, являющихся новичками в самбо, за счет учета их антропометрических показателей.

Список литературы

1. Ваисов, К.М. Мотивировки выбора студентами борьбы как основного средства физического совершенствования [Текст] / К.М. Ваисов, Е.В. Мудриевская // Омский на-

- учный вестник. 2015. № 5 (142). С. 115–117.
- Ваисов, К.М. Обучение студентов новым двигательным действиям в самбо: проблемы и перспективы [Текст] / К.М. Ваисов, Е.В. Мудриевская // Культура физическая и здоровье. 2016. № 3 (58). С. 68–71.
- Мудриевская, Е.В. Основные причины выбора средств физического совершенствования студентами высшего учебного заведения [Текст] / Е.В. Мудриевская, С.С. Мамонтов // Динамика систем, механизмов и машин : материалы IX Междунар. науч.-техн. конф. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. –№ 6. – С. 150–152.

Bibliography

- Vaisov, K.M. The reasons for students choosing wrestling as key means of physical development / K.M. Vaisov, E.V. Mudrievskaya // Omsk Scientific Bulletin. – 2015. – № 5 (142). – P. 115–117.
- Vaisov, K.M. Students learning new motor actions in sambo: problems and prospects / K.M. Vaisov, E.V. Mudrievskaya // Physical culture and health. 2016. № 3 (58). P. 68–71.
- Mudrievskaya, E.V. Main reasons of choosing ways of physical perfection by the students of public higher education institutions / E.V. Mudrievskaya, S.S. Mamontov // Dynamics of system, mechanisms and mashines: materials IX Intern. scientific and engineering. conf. Omsk: Publishing house OmGTU, 2014. № 6. P. 150–152.

Информация для связи с авторами: elena mudray55@mail.ru

УДК 796.332.063

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Бухарин Виктор Александрович, профессор Данилов Михаил Сергеевич, доцент Левенков Алексей Ефимович, доцент, НГУ им. П.Ф.Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия





Аннотация. Статья посвящена изучению влияния электромагнитных устройств на работоспособность и функциональное состояние футболистов.

Ключевые слова: электромагнитные устройства, футбол, работоспособность, функциональное состояние.

THE USE OF ELECTROMAGNETIC DEVICES TO CORRECT THE HEALTH OF THE PLAYERS

Bucharin W.A., Professor Danilov M.S., Docent Levenkov A.E., Docent,

The Lesgaft National State University Saint-Petersburg, Russia

Abstract. The article is devoted to studying the impact of electromagnetic devices on the performance and the condition of the players.

Key words: electromagnetic devices, football, performance. the functional state.

Работоспособность по одному из наиболее полных определений [3; 4] представляет собой умение человека эффективно выполнять в заданных параметрах времени и конкретных условиях профессиональную деятельность, сопровождающуюся обратимыми в сроки регламентированного отдыха функциональными изменениями в организме. Поиск эффективных средств и методов управления работоспособностью является важной проблемой спортивной физиологии. Физиологические мероприятия, направленные на поддержание и коррекцию работоспособности, включают в себя контроль в период тренировок и соревнований за функциональным состоянием организма, динамикой работоспособности и функциональных резервов, а также изыскание эффективных способов коррекции работоспособности. Физиологические воздействия, направленные на повышение работоспособности, делят на две группы - применяющиеся постоянно (или циклично) и по мере необходимости для быстрого повышения работоспособности. К первой группе относят рациональный режим тренировок и отдыха, сбалансированное питание, применение общих сеансов массажа, сауны, специально подобранных комплексов физических упражнений и др. Ко второй группе «срочного управления» работоспособностью относят барокамерные воздействия, гипоксические и гипобарические тренировки, применение специальных методик частного массажа и аккупунктурных воздействий, физиотерапии и др. Электромагнитные устройства различных типов можно использовать в обеих группах.

В течение нескольких лет проводились исследования по оценке эффективности применения электромагнитного устройства для коррекции работоспособности футболистов (команда «Приозерск», СПб., использовали устройство 11 футболистов 19–24 лет). Электромагнитное устройство «Гамма - 7.Н-ИЗ» разработано Московским АООТ «Гамма-7» и используется в Испании, Франции, Германии для профилактики неблагоприят-

ных электромагнитных воздействий и улучшения функционального состояния операторов. Однако в спорте, у футболистов как средство, позволяющее оптимизировать энергетические процессы, не применялось. Устройство располагалось на передней поверхности тела на уровне диафрагмы непрерывно 10-12 часов в день на протяжении 80 суток. В процессе исследований у данной группы лиц с помощью ряда апробированных отработанных физиологических, психофизиологических методик [1-4] определялись показатели физической работоспособности, функции внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы, психофизические реакции, а также регистрировались техникотактические действия футболистов в процессе игровой и соревновательной деятельности.

По результатам исследований было отмечено отсутствие негативных последствий постоянного длительного использования устройства, при опросе 2/3 испытуемых считали, что они стали лучше переносить нагрузки и быстрее восстанавливаться после них, остальные оценивали действие устройства как нейтральное. По мнению тренеров, на 30 сутки после начала использования устройства у испытуемых на 34,3% увеличилось количество тактико-техни-ческих действий на поле, что улучшило игровые результаты.

При наблюдении за пульсом (таблица 1) в покое и после нагрузки (5-минутный степ-тест) отмечалось постепенное снижение ЧСС в покое к 45-м суткам. На 45-е сутки отмечается и ускорение восстановления ЧСС после нагрузки (ЧСС на 3 минуте восстановления выше исходной на 14 уд/мин. против 18,5 уд/мин. в фоновом обследовании). Значительное увеличение ЧСС при длительных физических нагрузках во время сезона обычно свидетельствует о напряжении адаптации сердечно-сосудистой системы и снижении функциональных резервов, в данном случае этого не наблюдалось.

Таблица 1 – ЧСС в покое и после дозированной физической нагрузки и показатели внешнего дыхания футболистов по периодам обследования

	ЧСС исх.,	ЧСС 3 мин. после	Пульс. разница, уд/мин.	ЖЕЛ, л	Проба Генчи, сек.
	уд/мин.	нагр., уд/мин.			
Фон	$62,5\pm6$	81±6,4	18,5	$4,7\pm0,5$	$34,1\pm7,5$
15 сутки	$59,5 \pm 3,3$	$78\pm4,7$	18,5	$4,8\pm0,4$	$35 \pm 5,6$
45 сутки	56±4,9	$70 \pm 4,1$	$14,\!5$	$5,0\pm0,5$	$42,7\pm 9,9$

Начиная с 15 суток (таблица 2) и до конца обследования, начало снижаться диастолическое давление в покое (P<0,05), после нагрузки (P>0,05) и особенно в период восстановления (P<0,05), что привело к суще-

ственному увеличению пульсового артериального давления. Все это свидетельствует о благоприятной реакции показателей гемодинамики при использовании устройства.

Таблица 2 – Артериальное давление футболистов в покое и после дозированной физической нагрузки по периодам обследования

	АД с	АД систолическое, мм рт. ст.			АД диастолическое, мм рт.ст			Пульсовое АД	
	исх.	после нагр.	5 мин.	исх.	после нагр.	5 мин.	исх.	5 мин.	
Фон	125±6,8	$174\pm13,4$	131±11,7	$85\pm3,3$	49±2,8	$78\pm 2,2$	$40\pm6,2$	54±12	
15 сут.	$119\pm6,7$	160±16,6	138±13,2	$75\pm 3,7$	43±9,8	66±3,2	$44\pm 5,5$	71±17	
45 сут.	122±8.0	171±7.9	124±9.4	75±3.6	47±8.5	70 ± 2.9	51±5.8	54±9.3	

Оценка внешнего дыхания проводилась с помощью пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе характеризует устойчивость к развитию гипоксии) и определения жизненной емкости легких ЖЕЛ [1; 2]. Увеличение длительности задержки дыхания при пробе Генчи и увеличение ЖЕЛ (улучшение легочной вентиляции) будут свидетельствовать о повышении адаптации дыхательной системы и организма в целом к гипоксии, возникающей в том числе при значительных физических нагрузках.

При оценке внешнего дыхания (таблица 1) наблюдались выраженные изменения в степени устойчивости к гипоксии. Так, по данным пробы Генчи время задержка дыхания на 45 сутки увеличилась на 8,6 сек. Выявлено постепенное возрастание показателя ЖЕЛ, который на 45 сутки стал больше (P<0,05) на 0.3 литра.

Количество тактико-технических действий у футболистов, использовавших «Гамма-7.Н-ИЗ» (обозначена как экспериментальная группа, 11 человек), к концу ис-

следования достоверно увеличилось на 11 действий. Процент ошибочно выполненных действий к общему количеству действий также достоверно снижался по сравнению с фоном на 5% (таблица 3). Увеличение количества тактико-технических действий при одновременном снижении количества ошибочных действий в игре у футболистов отражает повышение специальной физической работоспособности (эффективное выполнение в заданных параметрах времени и конкретных условиях профессиональной деятельности) и замедление наступления утомления как со стороны отдельных систем, так и организма в целом, что позволяет более эффективно выполнять поставленные на данную игру задачи. Во второй части команды, не использовавшей «Гамма-7.Н-ИЗ» (обозначена как контрольная группа, 11 человек, у данной группы также оценивалась игровая деятельность на поле), количество тактико-технических действий и процент ошибочно выполненных действий практически не изменились по сравнению с фоновыми исходными данными.

Таблица 3 — Количество тактико-технических действий футболистов за игру после 80 суток применения «Гамма-7.Н-ИЗ»

	Экспери	им. группа	Контрольная группа		
Наименования	фон (n=11)	«Гамма-7.Н-ИЗ»	фон контроля (n=11)	контроль (n=11)	
	исх.	(n=11) 80 сут.	исх.	80 сут.	
Количество дей- ствий	58±4,2	69±3,4*	59±5,6	62±7,2	
Процент ошибоч- ных действий	27±2,2	22±1,3*	25±4,1	$30\pm 5,2$	

Примечание: * – достоверные различия с фоновыми показателями (p<0,05).

Таким образом, использование данного устройства является безвредным и безопасным для спортсмена, способствует повышению специальной физической работоспособности, препятствует возникновению переутомления и перенапряжения, что позволяет рекомендовать его для постоянного применения футболистам.

Список литературы

- Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте: 2-е изд. доп. и перераб. [Текст] / И.В. Аулик. М.: Медицина, 1990 192 с.
- Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1991 – 204 с.
- Сапов, И.А. Состояние функций организма и работоспособность моряков [Текст] / И.А. Сапов, В.С. Солодков. – Л.: Медицина, 1980. – 192 с.
- Сапов, И.А. Некоторые возможности оценки работоспособности корабельных операторов [Текст] / И.А.Сапов [и др.] // Косм. биол. и авиакосм. Медицина. – 1976. – № 2. – С. 50–54.

Bibliography

- Aulik, I.V. Determination of physical working capacity in clinic and sports: 2nd ed. EXT. and pererab / I.V. Aulik. – M.: Medicine, 1990. – 192 C.
- Dubrovsky, V.I. Rehabilitation in sport / V.I. Dubrovsky. M.: FIS, 1991. P. 204.
- Sapov, I.A. the State of body functions and health of seafarers / I.A. Sapov, V.S. Solodkov. – HP: Medicine, 1980. – 192.
- Sapov, I.A. Some features of health evaluation of ship operators / I.A. Sapov [etc.] // Kosm. Biol. and aviakosm. medicine in 1976. N 2. S. 50–54.

Информация для связи с авторами: levenkov.alescha@yandex.ru УДК 796.4

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА УЧАЩИХСЯ 15–17 ЛЕТ ГОРОДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА В ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА» (РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)

Айзятуллова Гульнара Рафаильевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теориии методики гимнастики

Сахарнова Татьяна Константиновна, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики,

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург



Аннотация. Здоровье подрастающего поколения — приоритетная задача общества, сохранение здоровья человека является одной из самых сложных задач. В то же время решить её невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом. Большая роль в решении этой важной задачи принадлежит школьным олимпиадам по физической культуре, в программу которых входят базовые виды спорта — гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и др. Общепризнанно, что средства гимнастики многочисленны и универсальны, поэтому с их помощью можно решать различные задачи, связанные с укреплением здоровья школьников и совершенствованием их физического развития.

Ключевые слова: олимпиада, физическая культура, развитие, подготовленность, спорт, гимнастика, здоровье, школьники, исполнительское мастерство.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PERFORMANCE SKILLS STUDENTS 15–17 YEARS OF ST. PETERSBURG IN THE DISCIPLINE "GYMNASTICS" (REGIONAL STAGE OF THE OLYMPIAD FOR PHYSICAL CULTURE)

Ayzyatullova G.R., Cand. Pedag. Sci., Docent theory methods of gymnastics Sakharnova T.K., Cand. Pedag. Sci., Professor, theory methods of gymnastics, NSU them. P.F. Lesgaft, Saint-Petersburg

Abstract. The younger generation of health - a priority of society. Preservation of human health is one of the most difficult. At the same time, it is impossible to solve without regular physical culture and sports. A major role in this important task belongs to the School Olympiad on physical training, the program which include basic sports - gymnastics, athletics, sports, etc. It is generally recognized that the means of gymnastics are numerous and versatile, so they can be used to solve various tasks. associated with the strengthening of school health and physical development

Key words: competition, physical culture, development, fitness, sports, gym, health, students, performing skills.

Введение

Всероссийская олимпиада по физической культуре в настоящее время занимает важное место в системе оценки возможностей школьника. В олимпиаде принимает участие огромное количество детей из числа наиболее разносторонне физически развитых и здоровых (Чесноков Н.Н., 2015). Понятие «здоровье» тесно связано с понятием физическая культура и спорт. Олимпиада в свою очередь направлена на оздоровление детей, повышение двигательной активности, формирование здорового образа жизни.

Традиционно региональный этап олимпиады по физической культуре среди школьников образовательных организаций города Санкт-Петербурга состоялся на базе НГУ имени П.Ф. Лесгафта. Это символично по разным причинам. Во-первых, многие учителя физической культуры получили образование в данном вузе. Во-вторых, научно-методическая основа университета имеет опыт в организации и проведении соревнований различного уровня. И наконец, участники олимпиады — будущие абитуриенты — после соревнований в уни-

верситете Лесгафта будут ориентироваться на поступление в данный вуз.

Методы и организация исследования

Исследование уровня исполнительского мастерства у участников регионального этапа проводилось с использованием анкетирования учителей физической культуры, экспертной оценки, методов математической статистики (средняя арифметическая).

Результаты и их обсуждение

Сравнивая результаты олимпиады школьников по физической культуре на региональном этапе (г. Санкт-Петербург) в дисциплине «Гимнастика» за период 2015 и 2016 годы, можно отметить следующее. Самым сложным для участников олимпиады и самым высоким уровнем возможностей выявления свободного самовыражения и демонстрации личного практического опыта оказалось выполнение задания по гимнастике (Чесноков Н.Н., 2015). В 2015 году был показан средний результат в гимнастической комбинации у юношей — 19,7 балла, в 2016 — 19,4 балла, что на 4% ниже. У девушек, наоборот, в 2015 году был показан

средний результат — 19,2 балла, в 2016 году — 19,7 баллов (результат улучшился на 8%). У девушек улучшилось исполнительское мастерство за счет повышения уровня хореографической подготовленности, а у юношей, наоборот, исполнительское мастерство ухудшилось, но увеличилась базовая оценка (сложность выполняемых действий). Уровень технической подготовленности школьников по гимнастике в целом ухудшился.

Подготовка участников олимпиады напрямую зависит от профессиональных компетенций учителей физической культуры. Задача учителя, владея в совершенстве программой обучения двигательным действиям, сформировать умения и навыки учеников по различным дисциплинам, но в основном по гимнастике, так как этот вид является технически сложным и требует длительного освоения гимнастических элементов. Олимпиадные задания учителям и ученикам заранее не известны, по гимнастике высылаются задания всего за два дня до начала соревнований. В связи с этим

подготовка большинства участников соревнований к региональному этапу для учителей по физической культуре является сложной задачей на протяжении длительного времени. Педагогам необходимо не только разучить акробатические комбинации из отдельных элементов школьной программы, но и иметь представление о деталях техники изучаемых упражнений. Как оказалось, лишь 25% учителей физической культуры, имеют корректные интерпретации судейства, критерии оценки исполнительского мастерства. Исполнительское мастерство включает в себя точность выполнения упражнений, динамическую осанку во время выполнения упражнения, хореографию (натянутые стопы, руки, ноги, колени), «чистоту» выполняемых движений, четко выраженное начало и окончание упражнения. И именно по исполнительскому мастерству в гимнастике у учителей физической культуры имеются недостаточные знания. Ниже представлены основные ошибки в оценке исполнительского мастерства участников олимпиады (дисциплина «Гимнастика») (табл. 1, 2).

Таблица 1 — Критерии оценки исполнительского мастерства акробатической комбинации (юноши)

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки,
9 1-	оодержиние	Welogn teotine yitabannii	не предусмотренные пра-
			вилами соревнований
1	Кувырок прыжком	После отталкивания ногами нет разгибания ног	-0,3
_	(0.5 балла)	Близкая постановка рук (падение на спину)	-0,3
	, , , ,	Касание рукой в приземлении (не опора)	-0,3
2	Прыжок ноги врозь	Ноги выше уровня горизонтали	без сбавки
	(0,5 балла)	Ноги ниже горизонтали (до 10°)	-0,1
	(0,5 000000)	Ноги ниже горизонтали (до 16)	-0.3
		Ноги на уровне 45° и ниже	нет стоимости
		Высота прыжка	-0,1-0,3
		Разведение ног в шпагат	-0,1-0,3
3	Применя в поровомом по	Поворот на 360°	-0,1-0,3 без сбавки
0	Прыжок с поворотом на 360° (1.0 балл)	1	-0,1
	300 (1,0 0aлл)	Недоворот (10°-25°) Недоворот (30°-45°)	-0,1
_	Ta	Недоворот более 45°	нет стоимости
4	Кувырок вперед, согнув-	Падение на спину (нет плавного переката)	-0,3
	шись в стойку, ноги	Кувырок в упор присев	нет стоимости
	врозь, руки в стороны		
-	(0,5 балла)	n v	
5	Стойка на голове и руках	Выход силой и удержание стойки	без сбавки
	(силой) (1,0 балл)	Нет удержания стойки на голове и руках (менее	нет стоимости
		2 cek.)	
-	T.	Стойка толчком	нет стоимости
6	Кувырок назад согнув-	Кувырок назад в упор присев или полуприсев	нет стоимости
	шись (0,5 балла)	Поочередное подставление рук в упор стоя со-	-0,3
		гнувшись (нет положения упора)	
7	Махом одной, толчком	Медленное прохождение через стойку (кратко-	без сбавки
	другой стойка на руках -	временная фиксация)	
	кувырок вперед (1,0 балл)	Вертикальное опускание через согнутые руки на	-0,3
		спину – нет плавного переката	
		Стойка и кувырок отдельно	нет стоимости
		«Плоское» падение на спину без группировки	нет стоимости
		(«плашмя»)	
		Отсутствие переката	
8	Прыжок со сменой ног	Ноги выше уровня горизонтали	без сбавки
	(«ножницы») (0,5 балла)	Ноги на уровне горизонтали	-0,1
		Ноги ниже уровня горизонтали	нет стоимости
		Высота прыжка	-0,1-0,3
		Согнутые ноги	-0,1-0,3-0,5

В положении о проведении олимпиады на региональном этапе описаны сбавки за нарушение техники исполнения отдельных элементов, но они не соответствуют требованиям гимнастики в целом. Например, в

положении есть такой критерий как «выход за пределы акробатической дорожки», при этом сами размеры соревновательной дорожки не указаны.

Таблица 2 – Критерии оценки исполнительского мастерства акробатической комбинации (девушки)

No	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки,
		<i>j</i>	не предусмотренные пра-
			вилами соревнований
1	Равновесие (0,5 балла)	Нога выше уровня горизонтали	без сбавки
	, ,	Нога на уровне горизонтали	-0,1
		Нога ниже уровня горизонтали	нет трудности
		Удержание равновесия 2 и более секунды	без сбавки
		Удержание равновесия менее 2 секунд	нет трудности
2	Стойка на лопатках без по-	Отклонение положения туловища и ног более	-0,1
	мощи рук (0,5 балла)	10° от вертикали	
		Отклонение положения туловища и ног до 10°	-0,3
		от вертикали	
		Угол в тазобедренных суставах в стойке	-0,1-0,3
		Колебания в стойке	-0,1
		Удержание стойки 2 сек. и более	без сбавки
		Удержание стойки менее 2 сек.	нет трудности
3	Прыжок с поворотом на 360є	Поворот на 360°	без сбавки
	(1,0 балл)	Недоворот (10°-25°)	-0,1
		Недоворот (30°-45°)	-0,3
		Недоворот более 45°	нет стоимости
4	Сед с наклоном вперед (0,5	Удержание наклона вперед более 2 сек.	без сбавки
	балла)	Удержание наклона вперед менее 2 сек.	нет стоимости
5	Сед углом, руки в стороны	Удержание седа углом более 2 сек.	без сбавки
	(1,0 балл)	Удержание седа углом более 2 сек.	нет стоимости
		Угол сгибания в тазобедренных суставах более	нет стоимости
		45°	
6	Кувырок назад согнувшись в	Кувырок назад в упор присев или полуприсев	нет стоимости
	стойку ноги врозь (0,5 балла)	Поочередное подставление рук в упор стоя	-0,3
		согнувшись (нет положения упора)	
7	Прыжок со сменой ног, со-	Ноги выше уровня горизонтали	без сбавки
	гнутых ног («козлик») (0,5	Ноги на уровне горизонтали	-0,1
	балла)	Ноги ниже уровня горизонтали	нет стоимости
		Высота прыжка	-0,1-0,3

Олимпиада по физической культуре — это своего рода соревнование и, соответственно, система оценки должны быть корректной. Первостепенная задача людей, заинтересованных в выставлении оценок, — адекватно оценить каждого ребенка, исходя из разработанных и утвержденных критериев.

Заключение

В связи с вышеизложенным были разработаны методические рекомендации:

- 1. Повысить уровень компетенции учителей физической культуры в оценке исполнительского мастерства участников за счет обучения на курсах повышения квалификации.
- 2. Увеличить время подготовки к дисциплине «Гимнастика» за счет более раннего ознакомления с практическими заданиями.

Список литературы

- Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году [Текст] / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования, 2006. – 104 с.
- Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: методическое пособие [Текст] / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010. – 64 с.

Чесноков, Н.Н. Исследование качества заданий практического тура Олимпиады по предмету «Физическая культура» [Текст] / Н.Н. Чесноков, А.И. Замогильнов, Д.А. Володькин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6(124). – С. 196–206.

Bibliography

- All-Russian Olympiad on physical training in 2006 / under obsch. red. N.N. Chesnokov. – M.: Academy of Advanced Training and Retraining of Educators, 2006. – 104 p.
- Exercising in the All-Russian Olympiad on physical training: textbook / under obsch. red. N.N. Chesnokov. M.: Physical Education, 2010. – 64 p.
- Chesnokov, N.N. Quality Study of practical tasks Olympics tour on the subject "Physical training" / N.N. Chesnokov, A.I. Sepulchral, D.A. Volodkin // Scientific notes of the name PF University Lesgafta. – 2015. – № 6 (124). – S. 196–206.

Информация для связи с автором: top-gulia@rambler.ru

УДК 373

АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК ГТО И ПРОЕКТА НОВОЙ РЕДАКЦИИ В РАЗДЕЛЕ «СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА»

Филимонова Светлана Ивановна, доктор педагогических наук, профессор, ГБОУ ВО «Московский городской педагогический университет»

Сабирова Ирина Алексанлровна, доктор педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»

Гришина Татьяна Сергеевна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»





Аннотация. В статье рассматривается проблемы реализации ВФСК ГТО и вопросы оптимизации и научного обоснования оценки результатов в стрельбе с учетом ЕВСК. Проведенный сравнительный анализ нормативов испытаний говорят о том, что современный комплекс ГТО слишком прост, что вряд ли послужит его популярности.

Ключевые слова: ГТО ЕВСК, массовые разряды, стрельба.

REVIEW OF THE IMPLEMENTATION OF THE PROJECT AND THE TRP VFSK NEW EDITION UNDER "RIFLE"

Filimonova S.I., Dr. Pedag. Sci., Professor,
Moscow city pedagogical University
Sabirov I.A., Dr. Pedag. Sci., Docent,
FGBOU VO "Voronezh state Institute of physical culture"
Grishina T.S., Cand. Pedag. Sci., Senior lecturer,
FSBEI "Voronezh state Institute of physical culture"

Abstract. The article examines the issue of optimization and scientific basis of evaluation of the results of the shooting given uausc. Comparative analysis of test standards say that the TRP is simple, which would not do of its popularity

Key words: sports classification standards, mass sports schedules, shooting

Введение

В стратегии 2020, федеральной и региональных целевых программах «Развития физической культуры и спорта» комплекс ГТО рассматривался как эффективный способ формирования программных и нормативных основ современного физического воспитания населения страны [1; 2; 3; 5].

Нормативы комплекса ГТО должны соответствовать нормам массовых разрядов и оценивать уровень физической подготовленности населения. Так, физкультурный комплекс ГТО в СССР был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений (от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий). Особая роль была отведена физкультурным организациям страны в предвоенные годы, основной задачей которых являлось использование средств физического воспитания для укрепления обороноспособности СССР.

В физическое воспитание школьников была включена обязательная начальная и допризывная подготовка. В условиях высших учебных заведениях работа по физическому воспитанию студентов строилась по еди-

ным программам, разработанным на основе комплекса ГТО и Единой Всесоюзной спортивной классификации.

Цель исследования — изучение и анализ нормативов ВФСК ГТО в разделе испытания по выбору — стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, пистания 10 м

Методы исследования: анализ нормативно-правовых документов регламентирующих ВФСК ГТО, единая всероссийская спортивная классификация, обобщение данных II этапа реализации ВФСК ГТО.

Результаты и их обсуждение

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о комплексе ГТО, которым определено, что комплекс состоит из 11 возрастных ступеней (от 6 до 70 лет и старше) и включает нормативы по трем уровням сложности (золотой, серебряный и бронзовый знак отличия) при этом предусматриваются государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие: нормативы испытаний (тестов) обязательные и по выбору; рекомендации к недельному двигательному режиму [2; 3].

В декабре 2017 года завершился период внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Анализ данных по участию в сдаче нормативов комплекса ГТО в нашей стране показал, что количество населения привлеченного для систематических занятий физической культурой и спортом несколько увеличилось, однако эти показатели не столь высоки.

Одной из важных причин недостаточной эффективности внедрения ВФСК ГТО является недооценка научного подхода при подготовке к его реализации. С позиции системного подхода, внедрение ВФСК ГТО можно рассматривать как педагогическую систему подготовки человека к участию в массовых соревнованиях, в которой обязательными являются пять компонентов: цель внедрения ВФСК ГТО, учебная информация, средства коммуникации, педагог, ученик. Системообразующим фактором является результат. Рассмотрим подробнее элементы представленной системы.

Значение цели в педагогической системе велико. Цель - конечный пункт развития человеческих потребностей и интересов в сфере физической культуры, функция и ориентир практической деятельности участников образовательного процесса, способствующая его успеху, разумности и целесообразности. В научной литературе цель определяют как «модель будущих результатов». В свете реформирования системы образования особую значимость приобретает конкретно сформулированная и общепризнанная цель, которая определяет параметры ожидаемого результата; обусловливает формирование соответствующего содержания образования и совместно с последним продуцирует такие дидактические процессы, которые гарантируют перевод содержания образования в элементы структуры личности и достижение искомых результатов.

Цель реализации ВФСК ГТО определяется как педагогически адаптированное представление о социально обусловленных конечных, этапных и промежуточных результатах данного процесса; формирует педагогическую систему; интегрирует цели разных форм организации физического воспитания, способствует достижению цели высшего уровня — массовости системы физического воспитания; регулирует содержание и работу по физическому воспитанию подрастающего поколения.

Исходя из цели формируется следующий элемент педагогической системы — содержание учебной информации, который рассматривается как фактор, отражающий потребности общества и запросы личности и механизм реализации социального заказа. Это часть образования, отражающая совокупность знаний: двигательных и инструктивных умений, качеств личности; норм, требований физической подготовленности и видов деятельности, системное усвоение которой обусловливает достижение цели данной дисциплины. Что касается процесса реализации ВФСК ГТО, то здесь мы видим усеченность этого элемента, который сводится только к перечню нормативов. Ответов на вопросы «Как готовиться?» и «Кто будет готовить?» — нет.

По заказу Минспорта РФ группой ученых, с учетом практического опыта реализации ВФСК ГТО, разработан проект новой редакции Государственных требований комплекса [4].

Анализ и обобщение данных представленного проекта выявил ряд дискуссионных вопросов в оценке результатов в испытаний по стрелковой подготовке.

В тесте стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (испытания по выбору) выявлена недостаточная научная основа по выполнению и оценке результатов (таблица 1).

Мужчины Женщины Ступени/возраст Б 3 Б 3 \mathbf{C} C I ступень (6-8 лет) II ступень (9-10 лет) III ступень (11-12 лет) 10 15 20 10 15 20 IV ступень (13-15 лет) 20 25 25 15 15 20 $\overline{25}$ V ступень (16-17 лет) 15 20 15 20 25 VI ступень (18-24 лет) 20 25 20 $\overline{25}$ 15 15 VI ступень (25-29 лет) 20 25 20 25 15 15 25 22 VII ступень (30-34 лет) 13 16 10 13 VII ступень (35-39 лет) 25 22 13 16 10 13 VIII ступень (40-44 лет) 13 16 25 10 13 22 VIII ступень (45-49 лет) 13 16 25 10 13 22 $\overline{25}$ IX ступень (50-54 лет) 10 13 10 19 7 IX ступень (55-59 лет) 10 13 25 7 10 19 Х ступень (60-69 лет) XI ступень (70 лет и старше)

Таблица 1

Проведенный анализ нормативов выявил, что начиная с III ступени, результат на золотой знак составляет 20 очков в стрельбе из 5 зачетных выстрелов, следовательно, участник может выполнить 5 выстрелов не далее габарита 4, при этом стрельба ведется с упора. Предварительные исследования показывают, что обучение начальным навыкам стрельбы и усвоение основных элементов выстрела – управление дыханием, прицеливанием и обработки спуска позволяет выполнять стрельбу с упора в пределах 32–38 очков.

Нормативы с IV (13–15 лет) до VI (25–29 лет) ступени не имеют динамики изменения показателей, однако в данном возрасте большинство мужского населения проходят срочную службу в Вооружённых силах РФ и результаты стрельбы с упора из пневматической винтовки не имеющей практически отдачи в районе габарита 5 на золотой знак необоснованно занижены.

Следует также отметить, присвоение юношеского разряда в упражнении ВП-1 (ПВ, 10 м, 20 выстрелов с упора), согласно ЕВСК, составляет 155 очков, 3 спор-

тивного 165 очков, второго -180 очков у мужчин и 175 -у женщин [6].

Начиная с VII ступени нормативы на бронзовый и серебряный знак имеют тенденцию к стремительному уменьшению, и к IX ступени доходят до 10 очков из 50 возможных у мужчин и до 7 очков из 50 возможных у женщин. При этом основу составляют не силовые показатели по формированию и удержанию системы «стрелок-оружие-мишень», а межмышечная координация по управлению прицеливанием, дыханием и обработкой спуска.

Заключение

Для повышения эффективности внедрения ВФСК ГТО необходимо учитывать структурное построение педагогической системы и в проекте новой редакции Государственных требований комплекса необходимо не только описать нормативы, но также и определить содержание учебной информации (подготовки к сдаче нормативов ГТО), средства коммуникации и, главное, педагога (кто возмет на себя подготовку масс к сдаче нормативов ГТО), т.к. участие в соревнованиях без соответствующей подготовки является неосмотрительным шагом и может привести к травмам и даже летальному исходу.

В испытаниях по выбору в разделе стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м целесообразно учесть следующие ключевые моменты: в описании испытаний следует представлять не только вид оружия, положение, дистанцию, но и количество зачетных выстрелов (например: ПВ, 10 м, 5 выстрелов с упора): динамику результативности испытаний следует повышать к VI ступени, стабилизировать до VII ступени и незначительно снижать к IX ступени; целесообразно введение стрельбы из пневматического оружия, не только сидя или стоя с упора, но и стоя, с увеличением количества зачетных выстрелов, особенно это касается VI ступени комплекса (18-29 лет); заниженные результаты не только не стимулируют население к выбору теста стрельба из пневматической винтовки, но и показывают не состоятельность населения к труду и обороне; для самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО рационально разработка подробных методических рекомендаций позволяющих приобрести знания, умения и опыт стрельбы из пневматической винтовки.

Список литературы

- Методическое пособие по подготовке населения к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. (http://www.gto.ru/document).
- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г.
 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне"» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] / (http://base.garant.ru/70675222/).

- Приказ от 08 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)"».
- Проект новой редакции государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. (http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-park/4384/).
- http://shooting-russia.ru/media/documents/-EVSK pylevstrelb2017-2020 16012017 1.pdf.

Bibliography

- Guidelines on the preparation of the population for testing (test) the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" (TRP). – (http://www.gto.ru/document).
- The RF Government decree of 11 June 2014 No. 540 "On the approval of the regulation on all-Russian sports complex "Ready for labor and defense"" (with changes and additions). (http://base.garant.ru/70675222/).
- The order dated July 08, 2014 № 575 "On approval of state requirements to the level of physical preparedness of the population in the implementation of the regulations the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense (TRP)"".
- The draft new edition of the state requirements of the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" (TRP). (http://www.-minsport.gov.-ru/sport/physical-culture/fiz-ra-park/4384/).
- http://shooting-russia.ru/media/documents-/EVSK_pylevstrelb2017-2020_16012017_1.pdf.

Информация для связи с автором: sabirova27.02@mail.ru filimonovasi@mail.ru

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА МЕХАНИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА

Самсонова Алла Владимировна, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой биомеханики

Борисевич Марина Андреевна, доцент кафедры биомеханики Барникова Ирина Эдуардовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры биомеханики, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия



Аннотация. Посредством аппаратно-программного комплекса («Вибрационный Вискоэластометр (ВВЭМ-05)») изучались факторы, влияющие на механические свойства скелетных мышц в расслабленном и возбужденном состоянии под воздействием физической нагрузки (ФН). ФН представляла собой 35 прыжков вверх с места. В эксперименте участвовало 34 студента НГУ им. П.Ф. Лесгафта (специализация «Футбол»). Механические свойства (упругость и вязкость) изучались в напряженном и расслабленном состоянии мышц до и сразу после ФН. Факторный анализ (метод главных компонент) позволил выявить три латентных фактора, объясняющих 92,4% полной дисперсии выборки. Первый фактор (56,4%) связан с проявлением процессов возбуждения в мышце и управления мышцей со стороны нервной системы. Второй фактор (23,2%) характеризует вязкость скелетных мышц, а третий (12,7%) — упругость скелетных мышц. На основе полученных данных можно сделать вывод, что оценка механических свойств должна производиться в расслабленном состоянии мышц, чтобы исключить влияние на показатели упругости и вязкости нервной системы.

Ключевые слова: механические свойства скелетных мышц, вязкоупругие параметры, факторный анализ.

FACTORS AFFECTINGTHE MECHANICAL PROPERTIES OF HUMAN SKELETAL MUSCLES

Samsonova A.V., Cand. Pedag. Sci., Professor, Head of Biomechanics Department
Borisevich M.A., Docent,
Barnikova I.E., Cand. Pedag. Sci., Docent,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg, Russia

Abstract. The factors affecting mechanical properties of skeletal muscles in the relaxed and tense state under the influence of the exercise stress (ES) were studied by a computer-assisted experimental tool (Vibratory Viskoelastometr (VVEM-05)). ES consisted of 35 jump up in place. 34 students from soccer specialization of NSU of P.F. Lesgaft participated in an experiment. The mechanical properties (elasticity and viscosity) were studied in a tense and relaxed muscle before and immediately after the ES. Factor analysis (principal component analysis) revealed three latent factors that explain 92.4% of the total sample variance. The first factor (56.4%) is bound to implication with the processes of excitation manifestation in the muscle, and with the muscle control by the nervous system. The second factor (23.2%) represents the viscosity of the skeletal muscle, and the third factor (12.7%) - skeletal muscle elasticity. Based on these results, we can conclude that mechanical properties of the evaluation must be made in the muscle relaxed state to eliminate the influence on the elasticity and viscosity indices by the nervous system.

Key words: mechanical properties of skeletal muscles, viscoelastic characteristics, factor analysis.

Введение

Одним из перспективных направлений исследования механических свойств скелетных мышц, в частности их упругости и вязкости, является механомиография. Посредством этого метода установлено, что напряженная скелетная мышца отличается от расслабленной большими показателями упругости [1; 7; 9] и вязкости [3]. Одним из протоколов этого направления является изучение изменения механических свойств мышцы под воздействием физической нагрузки (ФН).

Установлено, что под влиянием физической нагрузки (ФН) механические свойства мышц изменяются. Исследование этого вопроса наиболее полно осуществил Г.В. Васюков [3]. В дальнейшем изучение этой проблемы было продолжено другими учеными, однако результаты были получены противоречивые.

Остаются неясными вопросы: в каком состоянии мышцы необходимо производить сравнение результа-

тов – расслабленном или возбужденном; какие латентные (скрытые) факторы влияют на механические свойства мышц в расслабленном и возбужденном состоянии?

Г.В. Васюков [3] установил, что после ФН вязкость быстрых мышц в расслабленном состоянии возрастает. Е.М. Тиманин и Е.В. Еремин [7] предположили, что изменения эффективной вязкости мышцы в процессе поддержания различных уровней изометрического напряжения вызваны тем, что быстрые и медленные двигательные единицы имеют разную вязкость. Проведенные нами исследования [6] показали, что недостоверные изменения вязкости расслабленной мышцы до и после ФН могут быть связаны с различной композицией мышечных волокон.

Цель исследования состояла в выявлении факторов, влияющих на механические свойства скелетных

мышц в расслабленном и возбужденном состоянии под влиянием ΦH .

Методы и организация исследования

В эксперименте приняли участие 34 студента НГУ им. П.Ф. Лесгафта. В качестве ФН исследуемые выполняли 35 прыжков вверх с места с заданием: «Выполнять прыжок в удобном темпе как можно выше». Длительность выполнения ФН составляла 38,8±1,5 сек. До и после выполнения ФН (в течение 1 минуты) регистрировались механические характеристики латеральной широкой мышцы бедра в расслабленном и напряженном состоянии.

Для оценки механических свойств латеральной широкой мышцы бедра (упругости и вязкости) применялся аппаратно-программный комплекс «Вибрационный Вискоэластометр (ВВЭМ-05)» [8]. Вибродатчик удерживался в руке оператора перпендикулярно поверхности мышцы на расстоянии 15 см от центра коленного сустава вдоль линии, соединяющей коленный и тазобедренный суставы в сагиттальной плоскости. Непосредственно перед прижатием вибродатчика к мышце

производилась его калибровка с целью установки нуля статического давления.

Для повышения точности результатов измерение механических свойств расслабленной и напряженной мышцы до и после ФН проводилось трижды. При обработке полученных результатов определялись: эффективные модули упругости (Е, кПа) и вязкости (V, Па с) для каждого из отдельных прижатий. После этого посредством статистического пакета «STATGRAPHICS Centurion» рассчитывались средние значения механических характеристик для расслабленной и напряженной мышцы до и после ФН, а также осуществлялся факторный анализ методом главных компонент. Количество факторов определялось посредством критерия Кайзера-Гутмана. Вращение матрицы факторных нагрузок осуществлялось на основе варимакс-критерия [2; 5].

Результаты

В таблице 1 представлены результаты проведения первого этапа факторного анализа.

Таблица 1 - Результаты проведения первого этапа факторного анализа

№ фактора	Собственное	Степень влияния фактора на	Накопленная степень влияния факторов
v yakropa	число	полную дисперсию, %	на полную дисперсию, %
1	4,51	56,420	56,420
2	1,86	23,298	79,717
3	1,02	12,772	92,489
4	0,30	3,862	96,352
5	0,12	1,605	97,957
6	0,11	1,402	99,359
7	0,03	0,413	99,772
8	0.01	0.228	100,000

Согласно критерию Кайзера-Гутмана, для последующего анализа было отобрано три фактора, собственные числа которых были не меньше единицы. Первый фактор (собственное число 4,51) объясняет 56,4% полной дисперсии выборки; второй фактор (собственное число 1,86) — 23,2% полной дисперсии выборки. Третий фактор (собственное число 1,02) объясняет

12,7% полной дисперсии выборки. Все три фактора объясняют 92,4% полной дисперсии выборки, что является хорошим показателем для выполнения последующих этапов факторного анализа.

После процедуры вращения матрица факторных нагрузок имела следующий вид (табл. 2).

Таблица 2 - Матрица факторных нагрузок после процедуры вращения

	1 Фактор	2 Фактор	3 Фактор
Эффективный модуль упругости в расслабленном со-	0,123915	0,0388198	0,976717
стоянии до ФН			
Эффективный модуль вязкости в расслабленном состоя-	0,0689142	0,963244	0,122206
нии до ФН			
Эффективный модуль упругости в напряженном состоя-	0,898982	-0,0209252	0,285069
нии до ФН			
Эффективный модуль вязкости в напряженном состоя-	0,914175	0,328478	0,0513123
нии до ФН			
Эффективный модуль упругости в расслабленном со-	0,637499	-0,0154311	0,671173
стоянии после ФН			
Эффективный модуль вязкости в расслабленном состоя-	0,214727	0,938951	-0,0903803
нии после ФН			
Эффективный модуль упругости в напряженном состоя-	0,924603	0,0314388	0,263201
нии после ФН			
Эффективный модуль вязкости в напряженном состоя-	0,863576	0,425065	0,00638268
нии после ФН			

Анализ матрицы факторных нагрузок после процедуры вращения позволил выявить структурный состав каждого из факторов. Так, в первом факторе высокие значения имеют факторные нагрузки на переменные: эффективный модуль упругости в напряженном состоянии до ФН (0,898982); эффективный модуль вязкости в напряженном состоянии до ФН (0,914175);

эффективный модуль упругости в напряженном состоянии после ΦH (0,924603); эффективный модуль вязкости в напряженном состоянии после ΦH (0,863576). По-видимому, посредством этих переменных видно влияние латентного фактора — нервной системы, вызывающей возбуждение мышцы.

Во втором факторе высокие значения факторных

нагрузок показали переменные: эффективный модуль вязкости в расслабленном состоянии до ФН (0,963244) и эффективный модуль вязкости в расслабленном состоянии после ФН (0,938951), которые характеризуют собственно вязкость скелетных мышц. В третьем факторе высокие значения факторных нагрузок у переменных: эффективный модуль упругости в расслабленном состоянии до ФН (0,976717); эффективный модуль упругости в расслабленном состоянии после ФН (0,671173). Этот фактор, по всей видимости, характеризует собственно упругость скелетных мышц.

Обсуждение результатов

ФН, используемая в настоящем исследовании, относится к зоне субмаксимальной мощности. Ее длительность составляет приблизительно 40 сек. В течение этого времени в мышечных волокнах (особенно быстрых) практически исчерпываются запасы креатинфосфата [4]. На основе этих идей А.В. Шишкиной [10] предложено использовать этот вид ФН для оценки композиции мышечных волокон в скелетных мышцах человека и разработан специальный тест.

Данный вид ФН характеризуется также тем, что в мышечных волокнах значительно возрастает содержание молочной кислоты (лактата), что приводит к набуханию мышечных волокон и изменению их объема. При этом в большей степени возрастает объем быстрых мышечных волокон, ресинтез АТФ которых основан на креатинфосфатном пути и анаэробном гликолизе. Изменение объема мышечных волокон может существенно повысить упругость и вязкость (внутреннее трение) скелетной мышцы. В связи с этим оценка изменения механических свойств мышц под воздействием ФН позволит уточнить результаты, полученные посредством теста, предложенного А.В. Шишкиной [10].

Чтобы избежать возбуждающего влияния нервной системы на механические свойства мышц, их оценку, необходимо проводить в расслабленном состоянии.

Выволы

По результатам эксперимента и проведенного факторного анализа можно сделать следующие выводы:

- 1. Выявлены три фактора, объясняющие 92,4% полной дисперсии выборки, что является высоким показателем для данного вида исследования.
- 2. Первый фактор (56,4% полной дисперсии выборки) связан с проявлением процессов возбуждения в мышце и управления мышцей со стороны нервной системы.
- 3. Второй фактор (23,2% полной дисперсии выборки) характеризует собственно вязкость скелетных
- 4. Третий фактор (12,7% полной дисперсии выборки) характеризует упругость скелетных мышц.
- 5. Оценка механических свойств мышц до и после ФН должна производиться в их расслабленном состоянии, чтобы исключить влияние нервной системы на показатели упругости и вязкости.

Список литературы

- Бондаренко, К.К. Биомеханическая интерпретация данных миометрии скелетных мышц спортсменов [Текст] / К.К. Бондаренко, Д.А. Черноус, С.В. Шилько // Российский журнал биомеханики, 2009. Т. 13. № 1. С. 7–17
- Бююль, А. SPSS: Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей [Текст] / А. Бююль, П. Цефель.— СПб.: Диасофт. — СПб., 2005. — 608 с.

- 3. Васюков, Г.В. Исследование механических свойств скелетных мышц человека : автореф. дис... канд. биол. наук [Текст] / Г.В. Васюков. М., 1967. 16 с.
- Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры [Текст] / С.С. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2009. – 348 с.
- Самсонова, А.В. Факторный анализ в педагогических исследованиях в области физической культуры и спорта : учеб. пособие [Текст] / А.В. Самсонова, И.Э. Барникова // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2013 – 90 с.
- Самсонова, А.В. Влияние физической нагрузки на механические свойства скелетных мышц человека [Текст] / А.В. Самсонова, М.А. Борисевич, И.Э. Барникова // Олимпийский спорт и спорт для всех: XX Международный научный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса. Ч. 2. СПб., 2016. С. 476–479.
- Тиманин, Е.М. Изменения механических и электромиографических характеристик бицепса в процессе изометрического напряжения [Текст] / Е.М. Тиманин, Е.В. Еремин. Нижний Новгород, 2001. Препринт № 554. 21 с.
- 8. Тиманин, Е.М. Теоретические и экспериментальные основы виброакустической вискоэластографии мягких биологических тканей: автореф. дис. докт. техн. наук [Текст] / Е.М. Тиманин. Нижний Новгород, 2007. 28 с.
- Хайкова, М.А. Изменение механических свойств скелетных мышц человека при развитии ими напряжения:
 дис. ... канд. биол. наук [Текст] / М.А. Хайкова. М., 1984. 176 с.
- 10. Шишкина, А.В. Биодинамическая оценка мышечной композиции [Текст] / А.В. Шишкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2008. № 11. С. 108–111.

Bibliography

- Bondarenko, K.K. Biomechanical interpretation of myometry of sportsmen skeletal muscles / K.K. Bondarenko, D.A. Chernous, S.V. Shilko // Russian Journal of Biomechanics. 2009. Vol. 13. No. 1. pp. 7–17
- Bühl, A. SPSS. Version 10. Einführung in die moderneDatenanalyseunter Windows / A. Bühl, P. Zöfel. München: Addison Wesley Verlag, 2000. – 608 p.
- 3. Vasyukov, G.V. The study of the mechanical properties of human skeletal muscle:extended abstract of cand. sci. dissertation / G.V. Vasyukov. Moscow, 1967. 16 p.
- 4. Mikhaylov, S.S. Sport biochemistry: tutorial for high schools and colleges of physical training / S.S. Mikhaylov. Moscow: Soviet sport, 2009. 348 p.

Физическая культура

- Samsonova, A.V. Factor analysis in educational research in the field of physical culture and sports / A.V. Samsonova, I.E. Barnikova. –St.Petersburg: Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, 2013. – 90 p.
- Samsonova, A.V. Influence of physical load on mechanical properties of skeletal muscles of human / A.V. Samsonova, M.A. Borisevich, I.E. Barnikova // Olympic sport and sport for all: XX International Scientific Congress. – St. Petersburg, Russia, 16–18 December, 2016. – Vol. 2. – Pp. 476– 479
- Timanin, E.M. Changes in mechanical and electromyographic characteristics of the biceps in the process of isometric tension / E.M. Timanin, E.V. Eremin E.V. Nizhny Novgorod, 2001. –Preprint No.554. 21 p.
- 8. Timanin, E.M. Theoretical and experimental bases vibroakusticheskojviskoelastography soft biological tissue: ex-

- tended abstract of a doctor's degree in Engineering Sci. / E.M. Timanin. Nizhny Novgorod, 2007. 28 p.
- Khaykova, M.A. (1984) Changes in mechanical properties of human skeletal muscles in their tension development: dissertation / M.A. Khaykova. – Moscow, 1984/ – 176 p.
- Shishkina, A.V. Biodynamical estimation of human muscle composition / A.V. Shishkina // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2008. – No.11 (45). – Pp. 108–111

Информация для связи с автором: barnikova@gmail.com alla.samsonova.spb@gmail.com borisevichma@bk.ru

УДК 796:378

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ: СОДЕРЖАНИЕ, СВОЙСТВА, ФУНКЦИИ

Виленский Михаил Яковлевич, доктор педагогических наук, профессор, Московский государственный областной университет



Аннотация. Представлены сущностные, содержательные, структурные, функциональные характеристики понятия «ценность», используемого в образовательном процессе по физической культуре в высшей школе. Эти характеристики позволяют педагогам увидеть «мир ценностей», в которых зафиксирован уровень расхождения между существующим и должным, действительностью и идеалом; определить приоритеты воспитательной работы, помочь студентам жить в соответствии с ценностями.

Ключевые слова: социокультурная детерминация, экзистенциальные переживания, антропоцентричность, самодостаточность, онтологичность.

THE EDUCATIONAL VALUE OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION: CONTENTS, PROPERTIES, FUNCTIONS

Vilenskiy M.Y., Dr. Pedag. Sci., Professor, Moscow state regional University

Abstract. The paper Presents the essential, substantive, structural, functional characteristics of the concept of "value" used in educational process on physical culture in high school, allowing teachers to see the "world of values", which recorded the level of discrepancy between existing and proper, the reality and the ideal, to determine the priorities of educational work, to help students live in accordance with values.

Key words: sociocultural determination, existential experience, anthropocentricity, self-sufficiency, ontological.

В общей системе гуманитарного образования ценности физической культуры имеют качественное своеобразие и специфику, самостоятельную роль и место. Формируясь исторически общественным сознанием, они фиксируются в общекультурном и профессиональном образовании в виде специфических образов и представлений, овладение которыми осуществляется в процессе учебной деятельности. Уровень их субъекти-

визации определяется показателем развития физической культуры личности студента.

Понятие «ценность» интересует образовательную практику в связи с формированием мировоззрения личности и раскрытием механизмов перевода общественных ценностей в личные. Ценности стимулируют поведение и поступки, действуя как важный фактор мотивации личности. Ценности определяют централь-

ную позицию личности, общий подход к миру и самому себе.

В педагогической деятельности проблемы ценностей раскрываются через изучение и формирование системы ценностных отношений, мотивов деятельности и поведения, через анализ целей учебной и социокультурной деятельности в связи с педагогическим воздействием и саморазвитием личности. Ценности оказались настолько исторически востребованы обществом и образованием, что стали той содержательной, мировоззренческой и методологической основой, на которой и с позиций которой изыскиваются пути их функционирования и усиления формирующих проявлений.

Ценности обладают не только познавательным, но и регулятивно-целевым значением для человека. Они предполагают добровольность выбора, превалирование духовной стороны. Некоторая часть ценностей может трактоваться как цели, поэтому сами цели выступают в некотором роде продуктом ценностей, т.е. могут играть роль целепобудителей, что сближает их с понятием смыслообразующих мотивов. Ценности нуждаются в обосновании норм, реализующихся в ходе взаимодействия между людьми.

Объективная обязательность нормы и осознание этой обязательности - не одно и то же. Субъект, осознавая ее обязательность и действенность, может поступать вразрез с ней, так как обязательность нормы зависит, во-первых, от способности субъекта осознавать себя и свою ситуацию, делать из этого познания последовательные выводы. Субъект должен быть заинтересован в собственной ситуации, в сохранении и воспроизводстве определенного состояния или в его развитии. Во-вторых - от уровня устремленности на ценностную предметность, которая является предметом оценки и предметом практического поведения. В-третьих способности субъекта реализовывать собственные замыслы, от развития его волевых качеств. Все три изложенных ситуации влияют на обязательность нормы и не действуют изолированно. Поэтому осознание обязательности норм происходит, когда норма приобретает для личности значимость, т.е. становится ценностью.

Ценность — это внутренний, эмоционально освеченный субъектом ориентир его деятельности. Общественные нормы и ценности, существуя объективно, не принимаются личностью, а опосредуются только личным отношением, выработанным самой личностью. Объективность как свойство ценностей расположена в предметно-практической плоскости, в структуре человеческой культуры.

Ориентация на ценности является характерной чертой жизнедеятельности личности в зависимости от того, насколько эти ценности удовлетворяют материальные и духовные запросы. Ценности в отличие от потребностей, которые непосредственно побуждают человека к определенным поступкам в данный момент, аккумулируют в себе предшествующий опыт, с их помощью одни потребности получают одобрение, а другие нет.

В процессе реализации ценностей личностью у нее формируются новые потребности. В этом заключается диалектическое взаимодействие ценностей и потребностей, ведущее к развитию личности. Личностные ценности являются генетически производными от ценностей социоактивных групп и общностей разного масштаба. Селекция, присвоение и ассимиляция индивидом социальных ценностей опосредуется его сущностной идентичностью и ценностям референтных для него групп, которые могут выступать как катализатором, так и барьером к усвоению ценностей больших социальных групп. Формальное отношение к социальным ценностям не приводит к превращению их в личностные.

Ценности служат фактором социальной регуляции поведения людей и их отношений. Ценностные отно-

шения не возникают, если потребности субъекта удовлетворяются автоматически, до тех пор, пока субъект не обнаружил для себя проблематичность актуальной потребности. Чем проблематичнее возможность удовлетворять потребности, тем большей ценностью обладает предмет ее удовлетворения.

Ценности мотивируют деятельность и поведение личности. Этот факт весьма важен для понимания их значения при формировании мотивационной сферы личности, в частности при рассмотрении здоровья человека как ценности и мотивационной потребности. Ценности определяют центральную позицию личности, общий подход к миру и самому себе. В этом заключается их значение в формировании мировоззрения личности; они стимулируют поведение и поступки, действуя как важный фактор мотивации личности.

Онтологичность

Образовательному процессу органически присущи ценности-цели и ценности-средства его субъектов. Ценности-цели направляют и регулируют этот процесс, а ценности-средства обеспечивают его творческую реализацию, достижение целей. Социальные ценности физической культуры, усваиваемые студентом в образовательном процессе в качестве «модели должного», побуждают к их активной реализации, что в свою очередь становится основой последующего развития этих ценностей в социуме. Такой процесс совершенствования системы знаний и опыта происходит по бесконечной спирали в образовании и в дальнейшей жизни человека. Общечеловеческие ценности физической культуры в образовательном процессе способствуют социализации (присвоению социокультурного опыта в этой сфере, адаптации к социальной среде вуза), индивидуализации (самовыражению, проявлению «самости», субъективного опыта в этой сфере), персонализации (ответственному субъектному поведению, воспроизводству и созданию новых ценностей) студента. Ценности физической культуры обогащают, направляют и творят бытие студента в его телесных проявлениях (здоровье, телосложение, осанка, техничность движений, выносливость и др.). Они развивают как субъектнообъектные отношения студента в физической культуре (к своей самости), так и межсубъектные (к другим людям), позволяют студенту раскрыть свою телесную сущность и одновременно являются условием его полноценного бытия.

Историчность

Развитие человеческой цивилизации, различных образовательных систем привело к высокому уровню развития ценностей физической культуры. В них всегда присутствует эволюционно-историческое ядро в виде взаимосвязи с трудовой, военной, ритуальной, игровой, состязательной деятельности. Ценности физической культуры – от здорового образа жизни до спорта высших достижений - функционируют в рамках общественно-полити-ческой системы (ее экономики, научно-технических достижений, образования, искусства и др.), они не только подчиняются ее законам, но и влияют на ее развитие. В образовательном процессе они формируются у личности на основе общественной практики, индивидуальной деятельности и в рамках определенных конкретно-исторических общественных отношений и форм общения людей. В недавнем советском прошлом человек являлся не целью, а средством развития производства, поэтому преобладало репродуктивное предметно-ориентированное обучение указке преподавателя (усвоение ПО прелметнодисципли-нарных знаний), в котором личностное развитие, творчество, самостоятельность и инициативность в основном только декларировались. Занятия по физической культуре были строго регламентированы, обязательный, ценностно-смысловой контекст личности отсутствовал. Изменился общественный строй, ценности физической культуры начинают развиваться в соответствии с социокультурными условия-

ми, диктуемыми рыночной экономикой. Появляются многообразные виды современного фитнеса и физкультурно-оздоровительных технологий, позволяющие человеку поддерживать красоту тела, имидж, работоспособность, здоровье. На первый план в образовании выходит приоритетное внимание к личности студента и педагога. Использование традиционных дисциплинарных подходов, субъектно-объектных отношений вызывает у студентов неприятие ценностей физической культуры, негативное или безразличное отношение к саморазвитию в этой сфере, что свидетельствует о востребованности личностно ориентированных направлений гуманистической парадигмы, отвечающей нынешним условиям развития общества и образования. Несмотря на качественное изменение подходов, ценности физической культуры, интегрируя в себе традиционное и инновационное, задают образовательному процессу по физическому воспитанию историческую преемственность и непрерывность.

Ценности физической культуры, преломляясь через внутренний мир студента, помогают ему познавать и творить свою индивидуальность: физические, психические, духовнонравственные качества. В образовательном процессе они переосмысливаются, перерабатываются сознанием на различных структурных уровнях личности, которая как целостная, самоорганизующаяся система включает в себя семь основных уровней: телесных ощущений и реакций, образов и представлений, самосознания и рефлексии, межличностных отношений и социальных ролей, социокультурной детерминации, экзистенциальных (сущностных) переживаний, самоактуализации (самости). Образовательные ценности физической культуры направляют личность на целостное развитие, исходя из ее многоуровневой структуры. Функционирование ценностей физической культуры на структурных уровнях личности показано в таблице 1.

Объективность и субъективность, которые проявляются одновременно. Онтологические и исторические ценности физической культуры, например содержания и процесса образования, объективно функционируют в образовательном процессе независимо от их отражения

в сознании студентов. В то же время преломленные через ценности преподавателя и присвоенные студентом, они проявляются субъективно. Антропологические субъективные ценности студента и преподавателя (мировоззренческие установки, личностные качества, интенциональные образования) объективно влияют на восприятие, предпочтение или отвержение студентом ценностей физической культуры. Ценности физической культуры, присвоенные студентом, отражаются в объективных показателях, но переживаются преподавателем и студентом субъективно. Важно учитывать субъективность преподавания, восприятия и присвоения объективных ценностей физической культуры и объективность их субъективного функционирования, которая влияет на результативность образовательного процесса.

Зависимость от родовых человеческих потребностей

Ориентация студента на те или иные ценности физической культуры зависит от того, насколько они могут удовлетворить его актуальные и потенциальные потребности. В образовательном процессе при практическом взаимодействии происходит, с одной стороны, осознание студентами общественной и исторической значимости этих ценностей, с другой - их индивидуальной необходимости. Потребности запускают механизм присвоения студентом образовательных ценностей физической культуры. Так, например, к учебной деятельности студента подталкивает необходимость саморазвития, личностного благополучия и материального обеспечения в перспективе, приобретения социального статуса и другие. К физкультурно-спортивной деятельности его могут побуждать как диалогические (в движении, общении и др.), так и социальные (в уважении, достижении и др.) потребности. Образовательные ценности физической культуры направляют на актуализацию потенциальных потребностей, осознание мотивов физического самовоспитания, реализацию мотивационного механизма присвоения ценностей.

Таблица 1 - Функционирование ценностей физической культуры на структурных уровнях личности

Уровень	Сфера осмысления	Ценности физической культуры		
Телесные ощу-	Осознание своего физического «Я»	Деятельность с применением различных средств ФК		
щения и реакции	(внутреннее и «со стороны»), его	(оздоровительных, спортивных, релаксационных,		
	природной целесообразности, необ-	корригирующих, профессионально-прикладных ви-		
	ходимости деятельности в сфере ФК	дов ФСД, массажа и самомассажа, закаливания,		
	для его полноценного функциониро-	аутотренинга, идеомоторной тренировки и др.), спо-		
	вания	собствующая телесному оздоровлению, развитию и		
		совершенствованию двигательных проявлений		
Образы и пред-	Построение образа своего тела, фор-	Многообразные виды и формы образовательно-		
ставления	мирование его идеального образа,	воспитательной деятельности в сфере ФК (учебная,		
	представлений о его изменении в	самообразование, предметно-практическая, поиско-		
	будущем; понимание необходимости	вотворческая и др.), направленные на расширение		
	самообразования в сфере ФК	своего социокультурного опыта в этой сфере		
Самосознание и	Осознание своих психофизиоло-	Способы самопознания (наблюдение, анализ, оценка,		
рефлексия	гических, типологических, харак-	тестирование) личностных качеств, функционально-		
	терологических и др. личностных	го состояния организма, самочувствия, результатив-		
	качеств и особенностей, влияющих	ности ФСД; индивидуализация психофизической		
	на здоровье и физическое совершен-	нагрузки		
	ствование			
Межличностные	Осознание уровня продуктивности	Технологии развития коммуникативных качеств,		
отношения и со-	взаимоотношений и взаимодействия	эмпатии и др. (рефлексия отношений, общения,		
циальные роли	с окружающими в процессе деятель-	взаимодействия, личностных качеств и особенностей		
	ности в сфере ФК, своих умений	контактирующих; сопереживание; социально-		
	управления собой и создания ком-	психологичес-кие тренинги – делового общения,		
	фортной психологической атмосфе-	перцептивного и др.); овладение средствами эмоцио-		
	ры, эмоционально-положи-тельного	нально-волевой саморегуляции (антистрессовые и		
	поля в жизнедеятельности	дыхательные виды гимнастики и др. психофизиоло-		
		гические методы и приемы)		

Уровень	Сфера осмысления	Ценности физической культуры			
	* *				
Социокультурная	Сознательный выбор субъектной	Целенаправленная деятельность в сфере ФК, вклю-			
детерминация	жизненной позиции, ЗСЖ. Осозна-	чающая этапы целеполагания, планирования, реа-			
	ние важности собственных усилий в	лизации цели, рефлексивный анализ результатов			
	преодолении трудностей				
Экзистенциаль-	Осознание своих смысложизненных	Деятельность в сфере ФК, направленная на развитие			
ные (сущност-	ценностных ориентаций, психоте-	и совершенствование необходимых для самореализа-			
ные) пережива-	лесного единства, взаимосвязей с	ции личностных качеств, психотелесного единства, в			
ния	природой и обществом, ответствен-	соответствии с требованиями природной и социо-			
	ности за здоровье, противоречий	культурной среды (ведение ЗСЖ, спортивная, со-			
	жизни и творчества	циокультурная)			
Самоактуализа-	Осознание своих способностей к со-	Творческое применение видов, средств, форм и ме-			
ция (самость)	вершенствованию и творчеству	тодов ФК для обретения психотелесного совершенст-			
		ва, спонтанности самовыражения, самоутверждения,			
		высокой адекватной самооценки			
Условные обозначения: ФК – физическая культура, ЗСЖ – здоровый стиль жизни, ФСД – физкультурно-					
спортивная деятелі	спортивная деятельность				

Гуманистическая созидательная направленность ценностей физической культуры определяется тем, что они способствуют самореализации, саморазвитию, саморегуляции, самоутверждению, самозащите, позволяют студенту успешно адаптироваться к меняющейся природной и социокультурной среде. Социальнозначимые ценности физической культуры, трансформируясь в ценности студента, направляют его на достижение «идеального должного» в личностном совершенствовании, увеличивают степень свободы в самоопределении, формируют ответственную жизненную позипию. Они не могут навязываться личности принудительно. Студент волен в их присвоении. Он ведет себя определенным образом, потому что такое поведение соответствует его ценностям, а не потому что так положено, принято, велено, выгодно. Ценности выступают внутренним, эмоционально освоенным студентом ориентиром, собственной духовной интенцией, глубоко личным, выработанным им самим отношением. Они обосновывают цели и основные средства их достижения, стимулируют поведение и поступки, программируя желаемое будущее, заставляют совершать должное в повседневной жизни, в чем и состоит их значение при формировании норм, привычек, образа жизни, стиля поведения. Ценности физической культуры направляют будущего специалиста на организацию здорового образа жизни, приобретение такого уровня здоровья, психической и физической подготовленности, который соответствует требованиям жизнедеятельности, личностной и профессиональной самореализации. При реализации образовательных ценностей физической культуры (организации и проведении учебнотренировочных занятий, определении тактики или стратегии в спортивных состязаниях, решении других социокультурных задач (общения, досуга)) создаются условия для формирования творческих, эстетических, морально-нравственных (эмпатийных, волевых) честв и способностей студента.

Активное, творческое участие в разнообразных формах деятельности в сфере физической культуры по созерцанию и созданию ее ценностей создает богатые возможности для приобщения человека к миру прекрасного, развития у него эстетических способностей во всем многообразии их проявлений: от способности чувствовать и переживать красоту, наслаждаться ею и правильно оценивать прекрасное до способности творить и действовать по законам красоты и высокой нравственности [3]. Например, в состязательных ситуациях (особенно в спортивных играх), пишет Г.Л. Праздников, «импровизационная точность, мгновенное угадывание единственно верного решения, когда сознательный выбор вариантов просто невозможен, несомненно, сближает особенности видения, мышления, двигательных реакций у спортсменов с аналогичными психическими процессами и физическими действиями в художественном творчестве» [2]. Ценности физической культуры направляют личность на целостное психотелесное совершенствование, самообразование и самовоспитание.

Самодостаточность

Проявляется в том, что ценности образования по физической культуре сами по себе составляют относительно целостную систему, обладают собственным самостоятельным содержанием, значением, достаточной значительностью, полифункциональностью. Они многообразны, взаимосвязаны между собой, относительно устойчивы во времени, пространстве, предсказуемы, имеют огромный гуманистический потенциал, выполняют различные социокультурные функции. Роль и значение образовательных ценностей физической культуры предопределены их гуманистической природой, такими имманентными, внутренне присущими им функциями, как оздоровительная, воспитательная, познавательная, оценочно-императивная, ориентирующая, мотивационная, коммуникативная, прогностическая, социализирующая, индивидуализирующая, символическая и др., которые реализуются в разнообразных видах и формах деятельности в этой сфере. Они включают в себя ценности: социума и личности, цели и средства их достижения, деятельности и ее мотивы, смыслы, нормы и идеалы, сущее и должное и т.д. Они являются источником других ценностей: гедонистических (удовольствие, удовлетворенность), альтруистических (взаимопомощь, содействие, уважение и др.), эстетических (гармония, красота, совершенство), морально-нравственных (ответственность, чувство долга), деятельно-практических (совершенствование, самоутверждение, самореализация, состязательность) и др.

Многозначность

Ценности физической культуры определяются тем, какие социальные функции они выполняют в рамках человеческой жизнедеятельности, на основе каких целей и ценностных ориентаций они формируются и используются социальными субъектами, какие «образцы поведения» с ними связаны. Так, например, к ценностям образования по физической культуре можно отнести ценности: предметные (ценности содержания, процесса образования, присваиваемые личностыо); образцы, «должное» (общественные нормы, идеалы и мнение субъектов образования, каким оно должно быть в этой сфере, к каким результатам следует стремиться); отношения субъектов образовательного процесса (оценка ими значимости предметных ценностей физической культуры для себя, осознание мотивов, смыслов, постановка целей, поиск средств деятельности, направленной на присвоение этих ценностей).

Системная, целостная организованность и иерархичность

Ценности образования по физической культуре организованы в иерархичную познавательно-действенную систему. Если ранжировать эти ценности, представив их в виде усеченного конуса, то базовыми ценностями, лежащими в его основании, будут ценности со-

Физическая культура

держания образования; следующий уровень будут занимать ценности его процесса, в нем задействовано меньше ценностей, но они имеют более высокий ранг, так как без них невозможна передача содержания образования личности. Вершину составляют ценности, присвоенные студентом, отражающие результативность

образовательного процесса, то, для чего этот процесс существует [4]. Каждый из этих уровней ценностей в свою очередь имеет свою системную иерархию, обеспечивающую эффективность функционирования всей системы ценностей образования по физической культуре (см. рис. 1).

- I. Ценности, присваиваемые личностью: компетенции, развитие психофизических качеств, опыт ведения здорового стиля жизни
- II. Ценности процесса образования: ценности-цели, ценности-средства: ценностные отношения (педагога в профессии, студента в физической культуре); виды и формы образовательно-воспитательной и физкультурно-спортивной деятельности
 - III. Ценности содержания образования: нормативные, общекультурные, специальные (физического воспитания

Рис. 1 — Иерархия ценностей образования по физической культуре Представим свойства и функции ценностей в образовательном процессе по физической культуре (см. табл. 2).

Таблица 2 – Свойства и функции ценностей физической культуры в образовательном процессе

Свойства ценностей	Функции
Онтологичность	Направляют и регулируют образовательный процесс (ценности-цели), обеспечивают его творческую реализацию, достижение целей (ценности-средства); способствуют социализации, индивидуализации, персонализации студента; обогащают и творят бытие личности в ее телесных проявлениях (здоровье, телосложение, осанку, техничность движений, выносливость); развивают как субъектно-объектные отношения студента в физической культуре (к своей самости), так и межсубъектиые (к другим людям), позволяют студенту раскрыть свою телесную сущность и одновременно являются условием его полноценного бытия
Историчность	Задают парадигму (концепцию) образовательного процесса по физическому воспитанию, его историческую преемственность и непрерывность, интегрируют в себе традиционные и инновационные ценности этой сферы
Антропоцентрич- ность	Направляют личность на целостное развитие, исходя из ее физической, психической и духовной структуры: телесных ощущений и реакций, образов и представлений, самосознания и рефлексии, межличностных отношений и социальных ролей, социокультурной детерминации, самоактуализации (самости), экзистенциальных (сущностных) переживаний
Объективность и субъективность одновременно	Направляют на учет субъективности преподавания, восприятия и присвоения объективных ценностей физической культуры и объективности их субъективного функционирования, влияющих на результативность образовательного процесса
Зависимость от родовых человече- ских потребностей	Направляют на актуализацию потенциальных потребностей, осознание мотивов физического самовоспитания, реализацию мотивационного механизма присвоения ценностей физической культуры
Гуманистическая созидательная направленность	Направляют: на организацию здорового стиля жизни, приобретение такого уровня здоровья, психической и физической подготовленности, который соответствует требованиям жизнедеятельности, личностной и профессиональной самореализации; на психотелесное совершенствование, самообразование и самовоспитание, развитие творческих, эстетических, морально-нравственных (эмпатийных, волевых и др.) качеств и способностей
Самодостаточность	Интегрируют многообразные социокультурные функции (оздоровительную, воспитательную, познавательную, оценочно-императивную, ориентирующую, мотивационную, коммуникативную, прогностическую, социализирующую, индивидуализирующую, символическую и др.); включают в себя ценности: социума и личности, цели и средства их достижения, деятельности и ее мотивы, смыслы, нормы и идеалы, сущее и должное и т.д.; являются источником других ценностей: гедонистических (удовольствие, удовлетворенность), альтруистических (взаимопомощь, содействие, уважение и др.), эстетических (гармония, красота, совершенство), морально-нравственных (ответственность, чувство долга), деятельно-практических (совершенствование, самоутверждение, самореализация, состязательность) и др.
Многозначность	Объединяют ценности: предметные (содержания, процесса образования, присваиваемые личностью); образцы, «должное» (общественные нормы, идеалы и мнение субъектов образования, каким оно должно быть в этой сфере, к каким результатам следует стремиться); отношения субъектов образовательного процесса (оценка ими значимости предметных ценностей физической культуры для себя, осознание мотивов, смыслов, постановка целей, поиск средств деятельности, направленной на присвоение этих ценностей)

Свойства ценностей	Функции		
Системная, цело-	Направляют на системность и приоритеты в их присвоении, дифференцирование содер-		
стная организо-	жания, определение взаимосвязей		
ванность и иерар-			
хичность			

Таким образом, раскрытие сущностных, структурных, содержательных и функциональных характеристик понятия «ценность» позволяет педагогам и студентам увидеть «мир ценностей», зафиксировать расхождения между существующим и должным, действительностью и идеалом, определить приоритеты воспитательной работы, помочь жить в соответствии с ценностями.

Список литературы

- Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. М.: Академия, 2001. 352 с.
- 2. Праздников, Г.Л. Искусство и спорт [Текст] / Г.Л. Праздников. Л. : Знание, 1981. 59 с.
- 3. Спорт. Духовность. Культура. Выпуск третий. Спорт и искусство: альтернатива единство синтез? : сборник [Текст] / сост. и редактор В.И. Столяров. М. : Российская академия образования, Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1996. 180 с.
- Масалова, О.Ю. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре: учебнометодическое пособие для системы повышения квали-

фикации преподавателей физической культуры высшей школы [Текст] / О.Ю. Масалова. – М., 2009.

Bibliography

- Vasilieva, O.S. Psychology of human health: Italo-NY, performances, installations: textbook. a manual for students. ouch. proc. institutions [Text] / O.S. Vasiliev, F.R. Filatov. Moscow: Academy, 2001. 352 p.
- 2. Holidays, G.L. Art and sport [Text] / G.L. Holidays. L. : Knowledge, 1981. 59 P.
- 3. Sport. Spirituality. Culture. The release of the third. Sport and art: an alternative unity synthesis? : collection [Text] / sost. and editor V.I. Stolyarov. M. : Russian Academy of education, Humanitarian Center "Spart" training, 1996. 180 p.
- Masalova, O.Y. the formation of the valuable attitude of students to health and physical culture: textbook for training of teachers of physical culture at the higher school [Text] / O.Y. Masalova. – M., 2009.

Информация для связи с автором: ag gorshkov@mail.ru

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ СПОСОБНОСТЬ ИНДИВИДА

Гилев Геннадий Андреевич, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, почетный работник высшего профессионального образования РФ, академик ПАНПО, профессор кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания,

Московский педагогический государственный университет **Каткова Анастасия Михайловна,** кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания,

Московский педагогический государственный университет

Максимов Николай Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Московский политехнический университет







Аннотация. В работе показано, что при регулярных занятиях физической культурой и спортом правомерно говорить не только о формировании двигательных навыков и развитии физических качеств, но и о положительном изменении познавательной способности индивида, объеме памяти и прочих потенциях центральной нервной системы.

Ключевые слова: познавательная способность, физическая культура, успеваемость.

INFLUENCE OF OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE ON INFORMATIVE ABILITY OF THE INDIVIDUAL

Gilev G.A., Dr. Pedag. Sci., Professor, honored worker of physical culture of the Russian Federation, professor of department of sports disciplines and technique of their teaching, Moscow pedagogical state university, Moscow, Russian Federation

Katkova A.M., Cand. Pedag. Sci., Docent of department of sports disciplines and technique of their teaching, Moscow pedagogical state university, Moscow, Russian Federation

Maksimov N.E., Cand. Pedag. Sci., Docent, associate professor of department of physical training, Moscow polytechnical university, Moscow, Russian Federation

Abstract. It has been shown that regular physical training and sports is correct to speak not only about the formation of motor skills and the development of physical qualities, but also a positive change in the cognitive abilities of the individual, the amount of memory and other potentialities of the central nervous system.

Key words: cognitive ability, physical education, academic performance.

Введение

Целью работы является изучение зависимости развития познавательных способностей студентов 1—3 курсов от уровня их функциональных возможностей и физической работоспособности.

Известно, что психофизиологические характеристики индивида имеют существенное влияние на эффективность освоения теоретического материала, совершенствование личности и профессиональное мастерство [1; 3; 5]. В то же время процесс совершенствования двигательных действий оказывает влияние не только на физический уровень развития человека, но и имеет прямое стимулирующее воздействие на психофизиологические характеристики активности личности [2; 4; 6].

Практический опыт и проведенные нами педагогические наблюдения и эксперименты подтверждают возможность осознанного двигательного самоконтроля в чувственном различении спортсменом пространственных, временных и динамических характеристик движения. Поэтому при регулярных занятиях физической культурой и спортом правомерно говорить не только о формировании двигательных навыков и развитии физических качеств, но и о положительном изменении познавательной способности индивида, объеме памяти и прочих потенциях центральной нервной системы, включая мыслительные процессы.

Целью исследования стало определение влияния на успеваемость студентов регулярных плодотворных занятий физической культурой и спортом.

Парадигма образования с ориентацией на знания, умения, навыки и освоение огромной и все возрастающей информации приводит к тому, что планирование учебного процесса проводится без должного учета адаптационных возможностей индивидуума, без развития фундаментальных психофизиологических характеристик.

В этой связи возникает необходимость установить пороговые диапазоны когнитивных, психологических, физиологических, соматических показателей при различных состояниях здоровья студента, функциональной и физической подготовленности.

В период 2015-2016 учебного года нами проведен мониторинг успеваемости с учетом функциональной и физической подготовленности студентов 1-3 курсов.

Результаты

Результаты мониторинга свидетельствуют о положительной зависимости интенсивности развития познавательных способностей студентов 1-3 курсов от уровня их функциональной и физической подготовленности. В качестве критерия успеваемости взяты средние данные оценок по изучаемым теоретическим дисциплинам. Студенты, имеющие положительный мониторинг физической подготовленности преимущественно по всем тестируемым физическим упражнениям, т.е. повышающие от семестра к семестру свой физический статус (1-я группа), достоверно превосходят своих сокурсников и по освоению теоретических предметов. Тогда как у студентов (2-я группа), не проявивших за время обучения активности в развитии своего физического потенциала (отсутствие положительного мониторинга физической подготовленности по выполнению контрольных упражнений), средний балл успеваемости оказался значительно ниже. В таблице представлены средние данные оценок студентов по всем теоретическим предметам с 1-го по 6-й семестр (1-я группа – 280 чел; 2-я группа – 175 чел.).

Как видно из таблицы, успеваемость студентов 1-й группы, начиная со второго семестра и до завершения занятий по предмету «Физическая культура», достоверно выше в сравнении со студентами второй группы. Если рассматривать успеваемость студентов как одно из проявлений развития когнитивных способностей, то полученные нами данные показывают значительную роль плодотворных занятий физической культурой в освоении учебного материала (табл.).

Таблица – Средние оценки студентов по теоретическим учебным дисциплинам (М $\pm \sigma$ при доверительной вероятности 0,85)

Группы	1-сем.	2-й сем.	3-й сем.	4-й сем.	5-й сем.	6-й сем.
1	3.91 ± 0.18	$3,84\pm0,08$	3.93 ± 0.07	$3,97\pm0,06$	$4,\!17\pm\!0,\!06$	$4,26\pm0,07$
2	3.92±0.17	3.67 ± 0.07	3.71 ± 0.09	3.69 ± 0.08	3.73 ± 0.07	3.86±0.11

Когнитивные способности — одно из самых ключевых свойств индивидуума. Именно высокая развитость этих способностей у человека предопределяет его ин-

теллект, память, аналитические и другие потенции. Общая когнитивная способность позволяет прогнозировать широкий спектр достижений в жизни, включая учебу, здоровый образ жизни, карьеру, творческие способности и многое другое. Это обосновали многие специалисты, среди которых психологи, физиологи и педагоги. Развитие этих способностей с использованием средств и методов физической культуры и спорта со всей очевидностью должно занять приоритетное направление в высших учебных заведениях.

Заключение

Полученные результаты позволяют сделать вывод о положительном влиянии на развитие познавательных способностей студентов регулярных занятий физической культурой, в результате которых наблюдается положительный мониторинг их физической подготовленности и когнитивного уровня.

Список литературы

- 1. Вельков, В.В. На пути к генетически модифицированному миру [Тект] / В.В. Вельков // Человек. 2002. N 2. С. 22—37.
- Жарковский, М.О. Интеллект: стандарты и отклонения [Текст] / М.О. Жарковский // Человек. – 1996. – № 6. – С. 59–66.
- 3. Savulescu, J. Procreative beneficence: why we should select the best children / J. Savulescu // Bioethics. 2001. № 15 (5-6). P. 413–426.
- Гилев, Г.А. Зависимость распределения и устойчивости внимания от уровня физической подготовленности [Текст] / Г.А. Гилев, С.К. Романовский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 72–75.
- 5. Фокин, В.Ф. Энергетическая физиология мозга: монография [Текст] / В.Ф. Фокин, Н.В. Пономарева. М.: Антидор, 2003. 288 с.

Сим, И.А. Использование сложнокординированных физических упражнений для стимуляции когнитивных функций [Текст] / И.А. Сим, И.В. Кулькова, Н.В. Ковалева, Т.Я. Магун // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С. 25–28.

Bibliography

- 1. Velkov, V.V. On the way to genetically modified world / V.V. Velkov // Person. 2002. No. 2. P. 22–37.
- 2. Zharkovsky, M.O. Intelligence: standards and deviations / M.O. Zharkovsky // Person. 1996. No. 6. P. 59–66.
- 3. Savulescu, J. Procreative beneficence: why we should select the best children / J. Savulescu // Bioethics. 2001. № 15 (5-6). P. 413–426.
- Gilev, G.A. Dependence of distribution and stability of attention on the level of physical fitness / G.A. Gilev, S.K. Romanovsky // Scientists of a note of university of a name of P.F. Lesgaft. – 2015. – No. 9 (127). – P. 72–75.
- Fokin, V.F. Power physiology of a brain. Monograph / V.F. Fokin, N.V. Ponomareva. – M.: Antidor, 2003. – 288 p.
- Sim, I.A. Use the slozhnokordinirovannykh of physical exercises for stimulation of cognitive functions / I.A. Sim, I.V. Kulkova, N.V. Kovalyova, T.Ya. Magun // Culture physical and health. 2016. No. 1 (56). P. 25–28.

Информация для связи с автором: gilev@mail.msiu.ru; am.katkova@mpgu.edu; ne-maksimov@yandex.ru

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Покровская Татьяна Юрьевна, канд. соц. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Акишин Борис Алексеевич, канд. техн. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Казанский национальный исследовательский технический университет — КАИ Гостев Валерий Николаевич, старший преподаватель, отличник физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО Воронежский государственный технический университет





Аннотация. В статье анализируется понятие «здоровый образ жизни», рассмотрена проблема укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи. На основании проведенного анализа и результатов педагогического эксперимента дана оценка значимости занятий физической культурой и выявлено их влияние на формирование здорового образа жизни студентов. Показана взаимосвязь между физическим здоровьем и социальным положением.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, студенты, здоровье, физическое состояние, жизненная позиция, компетенции.

THE HEALTHY LIFESTYLE FORMING ON PHYSICAL CULTURE CLASSES FOR STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITY

Akishin B.A., Cand. Techn. Sci., Docent of the physical culture and sports department Pokrovskaya T.Yu., Cand. Soc. Sci., Docent of the physical culture and sports department, Kazan national research technical university – KAI

Gostev V.N., Senior lecturer, excellence in physical culture and sports, Voronezh state technical University

Abstract. In this article highlighted the concept of "healthy lifestyle", the problem of strengthening and preserving of the health of students is considered. The estimation of importance of physical culture and influence on the forming of healthy lifestyle of students was given on the basis of the analysis and results of the pedagogical experiment. The relationship between physical health and social situation are shown.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, students, health, physical health, life attitude, competence.

Структурные изменения, происходящие в настоящее время внутри современного общества, а именно – экономический кризис, затрагивающий все слои населения, плохая экология в городах, техногенные и психологические риски, политическая нестабильность, негативным образом отражаются на условиях и образе жизни молодежи. В этой связи вопрос сохранения физического и психического здоровья и, как следствие, сбережение высокого интеллектуального потенциала студентов является актуальной проблемой общества и сегодня становится приоритетным направлением социальной политики Российского государства.

В последние годы системе высшего образования уделяется особое внимание со стороны правительства. Принимаются новые федеральные стандарты образования, изменяются требования к физическому воспитанию студентов. Несмотря на это, отмечается снижение мотиваций к занятиям физкультурой у современной молодежи [1]. Для преодоления этой тенденции предлагается усилить образовательную составляющую в рабочей программе дисциплины, ввести возможность выбора траектории физической подготовки во время обучения в вузе [2]. Студенту предлагается элективный курс физической культуры, в том числе возможность выбрать вид спорта, в котором он будет совершенствовать свои физические кондиции. Последний вариант государственного стандарта подготовки бакалавров содержит специальный теоретический курс «Физическая культура и спорт», включающий в себя лекции по теоретическим вопросам физической культуры современности. В качестве одной из предлагаемых тем курса выбрана тема формирования здорового образа жизни у студентов. В частности, обсуждается, что в понятие «здоровый образ жизни» входит не только отказ от вредных привычек, но и закаливание организма, высокий уровень двигательной активности и качество психоэмоционального состояния. Отмечаются все позитивные и негативные факторы, влияющие на образ жизни студента. Одним из самых важных факторов в системе ценностей жизни, конечно, является физическое здоровье человека.

Укрепление и поддержание здоровья обучающихся в системе высшего образования на современном этапе становится предметом особо острого внимания как со стороны руководства высшего учебного заведения, так и со стороны преподавателей, ведущих предмет «Физическая культура».

Чтобы повысить уровень показателей физического развития, физической подготовленности и улучшить физическое состояние молодых людей в стандартах качества жизни, необходимо существенно усилить роль здоровья в их жизнедеятельности. Во-первых, путем отрыва молодежи от негативного влияния «улицы» (плохая компания, алкоголизм, курение, наркомания и т.д.), во-вторых — посредством включения спортив-

ной культуры в молодежную среду, что, на наш взгляд, является важной частью стратегии, направленной на воспитание и сохранение духовных, спортивных и этических качеств личности.

Кафедра физической культуры и спорта вуза становится единственной структурой университета, способной влиять на физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни студентов и, как следствие, способствовать утверждению активной жизненной позиции студентов, направленной на укрепление, сохранение и совершенствование своего здоровья.

Цель исследования — выявить и научно обосновать взаимосвязь занятий физической культурой и формирования здорового образа жизни студентов, сохранения их здоровья.

Методы и организация исследования

Для достижения поставленной цели использованы: анкетный опрос и метод наблюдения за физическим состоянием студентов. Изучалась позиция студентов о формировании здорового образа жизни посредством занятий физической культурой.

Базой исследования выступил Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева –(КАИ). Социологический срез проведен в феврале-марте 2016 года.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам замера комплексного мониторинга «Здоровье студентов — дело рук самих студентов», в котором приняло участие 643 студента первого, второго и третьего курсов в возрасте 18-23 лет (412 юношей (из них — 294 респондента обучаются на технических специальностях и 118 — на гуманитарных) и 231 девушка (из них — 43 респондента обучаются на технических специальностях и 188 — на гуманитарных); выборка гнездовая; гендерное соотношение соответствует пропорциям генеральной совокупности в университете), были получены следующие данные.

При ответе на вопрос: «Что вы понимаете под здоровым образом жизни?» - 57,4% студентов первого курса (из них 34,2% - гуманитарных факультетов, 23,2 - технических), 28,3% второго (из них 16,1% гуманитарных факультетов, 12,2% - технических) и 7,8% третьего (из них 3,8% - гуманитарных факультетов, 4% - технических) считают, что понятие «здоровый образ жизни» - это отсутствие асоциальных проявлений в социальной среде (употребление алкоголя, наркотических и психотропных веществ, сигарет, проституции), 26,1% респондентов первого курса (из них 14% студентов гуманитарных факультетов, 12,1% - технических) считают, что здоровый образ жизни - это занятия спортом в фитнес-клубе и отсутствие вредных привычек, 65,6% студентов второго курса (из них 33,8% студентов гуманитарных факультетов, 31,8% - технических) считают, что это организация правильного питания, отказ от алкоголя, стимуляторов и курения, регулярные занятия физической культурой и спортом, и 86,9% респондентов третьего курса (из них 43,2% - гуманитарных факультетов, 43,7% - технических) считают, что это организация сбалансированного питания, отказ от алкоголя, стимуляторов и курения, регулярные занятия физической культурой и спортом, правильное чередование умственных и физических нагрузок, полноценный сон. 10% респондентов первого курса, 4,1% – второго и 3,2% – третьего ответили, что вести здоровый образ условиях. жизни невозможно в современных 6,5% обучающихся первого курса, 2% второго курса и 2,1% – третьего не задумывались над данным вопро-COM.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы. У значительной части студентов первого курса не сформировано представление о здоровом образе жизни, они не связывают регулярные занятия физической культурой и спортом с понятием «здоровый образ жизни», т.е. имеют достаточно вульгаризаторский подход к данному понятию, хотя эстетическое восприятие своей внешности со стороны противоположного пола их очень волнует. Студенты второго курса более информированы и компетентны в этом вопросе, чем первокурсники, под здоровым образом жизни они понимают активные занятия спортом, а также укрепление физического, психического и нравственного здоровья. Студенты третьего курса занимают более активную жизненную позицию, большая часть обучающихся считает, что здоровый образ жизни оказывает положительное воздействие на здоровье и на стиль жизни молодежи, способствует воспитанию и привитию духовных, спортивных и этических качеств личности. Таким образом, у студентов третьего курса достаточно сформированы компетенции в сфере физической культуры и ее непосредственного влияния на здоровье, по сравнению с первыми двумя курсами. Также можно отметить, что студенты технических специальностей более активны на занятиях по предмету физическая культура, кроме этого, согласно опросу они заметно больший интерес проявляют к спортивной деятельности и здоровому образу жизни, нежели студенты гуманитарных специальностей.

Но, к сожалению, в реальности на практике в студенческой среде в большинстве случаев прослеживается инертное отношение к своему здоровью. У значительной части студентов здоровый образ жизни не ассоциируется с регулярными занятиями физической культурой и спортом. У них не сформирована система ценностных ориентаций, направленная на сознательную активность, отсутствует позитивная оценка предмета «Физическая культура», посредством которого формируются знания в сфере здоровья и основы культуры ведения здорового образа жизни. Отсутствует необходимость внедрения физической культуры в повседневную жизнь. И как следствие, уровень физической подготовленности большинства студентов не соответствует установленным государственным требованиям (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» VI возрастная ступень) [3]. Задачей комплекса является физическое совершенствование и психологическая устойчивость обучающихся посредством мотивированного интереса к образовательному процессу.

Кроме этого, плохое здоровье ограничивает шансы в приеме выпускников с медицинскими проблемами после окончания вуза получить престижную работу. Рыночные условия ставят таких студентов в будущем в положение «лузеров», не адаптированных к состоянию

постоянной конкуренции и стремительному темпу жизни. Таким образом, социальное положение и физическое здоровье являются взаимосвязанными феноменами.

Заключение

Подводя итог, можно отметить, что необходимо изменить ментальность студентов первых двух курсов, так как уровень их образования в сфере физической культуры недостаточен и сказывается на их физическом здоровье. Студенты третьего курса, на наш взгляд, более подготовленные, значительная часть их справляется с нормативными и зачетными требованиями и придерживается взглядов, ориентированных на ведение здорового образа жизни.

В этой связи появляется потребность в изменении форм отношения и организации позитивной оценки физической культуры у студенческой молодежи, необходимо подобрать наиболее результативные пути, формы, средства, методы формирования устойчивых взглядов у обучающихся на занятия физической культурой и спортом. Условия вуза позволяют студентам изменять менталитет и свой подход к занятиям физической культурой; осознать необходимость регулярных физических нагрузок в повседневной практике; использовать предоставляемые им формы и средства физической культуры для улучшения физического состояния и укрепления здоровья, а не воспринимать физическую культуру как неизбежную, принудительную и насильственную необходимость и посещать занятия только ради зачета. Следует кардинально изменить мировоззрение обучающихся по отношению к физической культуре. Рассматривать ее не только как вспомогательный предмет, состоящий из комплекса средств и методов телесно-двигательного воздействия на организм человека, а трансформировать в интересное, увлекательное занятие, предоставляющее возможность студенту в полной мере раскрыться и проявить свои неординарные способности и талант (установка на успех). Такой подход, считают авторы, позволит более эффективно воздействовать на личность, будет способствовать восприятию физической культуры как трансляции культуры здорового образа жизни, направленной на развитие индивида и формирование его активной жизненной позиции. Роль преподавателя в этом процессе имеет первостепенное значение, поскольку его профессиональный опыт и мастерство являются для студента поддержкой и гарантом того, что требуемый уровень успеха будет в конечном итоге достигнут. Таким образом, занятия физической культурой влияют на формирование здорового образа жизни студентов и способствуют сохранению их здоровья.

Список литературы

- Покровская, Т.Ю. Мониторинг мотиваций студентов к занятиям физической культурой в техническом университете: «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов»: материалы Всероссийской научнопракти-ческой конференции с международным участием [Текст] / Т.Ю. Покровская, Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 10–11.
- 2. Акишин, Б.А.и др. Индивидуальный выбор вида спорта : учебное пособие [Текст] / Б.А. Акишин [и др.]. Казань : КНИТУ-КАИ, 2015.
- 3. Титова, Е.Б. Новое поколение на пути возрождения ГТО [Текст] / Е.Б. Титова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: «Физическое воспитание и студенческий спорт

Физическая культура

глазами студентов». – Казань : КНИТУ-КАИ, 2015. – C. 535–537.

Bibliography

- Pokrovskaja, T.Ju. The monitoring of student's motivations to physical culture study in technical university: "Physical culture education and student sport by students' eyes": materials of Russian scientific-practice conference with international participations / T.Ju. Pokrovskaja, B.A. Akishin, R.A. Jusupov. – Kazan: KSRTU-KAI, 2015. – P. 10–11.
- Akishin, B.A. and others. The individual choice kind of sports. Teaching book / B.A. Akishin. – Kazan: KSRTU-KAI, 2015.
- 3. Titova, E.B. The new generation on the way to the renaissance of GTO "Physical culture education and student sport by students' eyes": materials of Russian scientific-practice conference with international participations / E.B. Titova. Kazan: KSRTU-KAI, 2015. P. 535–537.

Информация для связи с автором: akishin ba@mail.ru

УДК 796:373.5

КЛАССИФИКАЦИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТ

Боброва Галина Владимировна, кандидат педагогических наук, ФГКОУ «Оренбургское президентское кадетское училище»



Аннотация. В статье автор дает классификацию внеурочных форм занятий по физической культуре в Оренбургском президентском кадетском училище. Одной из проблем структуры построения физической подготовки в училище является низкая заинтересованность кадет в занятиях спортом. Это связано с тем, что занятия по физической культуре полностью не отвечают потребностям воспитанников. Классификация внеурочных форм занятий по физической подготовке, соответствующих возрасту и потребностям кадет, будет способствовать формированию их мотивации к занятиям спортом и становлению военно-профессиональной ориентации при выборе будущей специальности.

Ключевые слова: кадеты, мотивы, формы занятий, физическая подготовка.

CLASSIFICATION EXTRACURRICULAR FORMS OF EMPLOYMENT IN THE STRUCTURE OF PHYSIICAL TRAINING CADETS

Bobrova G.V., Cand. of Pedag. Sci., Orenburg Presidential Cadet School

Abstract. The author gives a classification of extracurricular forms of physical training in Orenburg Presidential Cadet School. One of the problems of building the structure of physical training at school is the low interest of the cadet in sports, this is due to the fact that physical training does not fully meet the needs of pupils. Classification of extracurricular forms of employment on physical preparation, appropriate to the age and needs of the cadet will foster their motivation to sports and becoming a military-professional orientation in the choice of future profession.

Key words: cadets, motives, forms of study, physical training.

На сегодняшний день особое место в системе образовательных учреждений занимает такой феномен, как президентские кадетские, суворовские военные, нахимовские военно-морские, военно-музыкальные училища и кадетские корпуса, находящиеся в ведении Министерства обороны Российской Федерации. Подобные учебные заведения в обществе имеют референцию элитных довузовских образовательных учреждений, цель которых - подготовка всесторонне образованных и патриотически настроенных граждан, ориентированных на государственную и военную службу. Реализация образовательной деятельности проходит по образовательным программам основного общего и среднего общего образования, интегрированным с дополнительными общеразвивающими программами, где особое место отводится физической подготовке обучаю-

щихся. Так, одной из задач, решаемых в процессе обучения, является развитие у воспитанников военных училищ физической выносливости, предоставление каждому возможности занятий видом спорта на выбор [8].

Физическая культура обучающихся в суворовских военных, нахимовских военно-морских, военномузыкальных училищах и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусах Министерства обороны Российской Федерации является неотъемлемой частью их образования и воспитания. Она включает: физическую подготовку, спорт и мероприятия оздоровительно-рекреационной направленности [7].

Многообразие организационных форм в структуре построения физической подготовки кадет и методов их реализации преследует цель воспитания физических

качеств и способностей, отвечающих требованиям, предъявляемым к военной профессии. В нашем исследовании были рассмотрены формы организации занятий по физической культуре в Оренбургском президентском кадетском училище и дана их классификация.

На сегодняшний день структура физической подготовки состоит из урока физической культуры, который проводится 3 раза в неделю по 45 минут и соответствует образовательным программам основного общего и среднего общего образования, и многочисленных внеурочных форм занятий.

Внеурочные формы занятий могут отличаться поставленными задачами, возрастом контингента, для которого они предусмотрены, а также местом и временем их проведения в распорядке дня кадет. При всем многообразии форм внеурочных занятий их структура имеет определенные общие черты: постоянный порядок построения каждого отдельного занятия, который выражается в закономерной последовательности, взаимосвязанности и субординации его составляющих: частей, компонентов, разделов.

Актуальность выбранной нами темы обусловлена тем, что на сегодняшний день крайне мало исследований, направленных на совершенствование системы физической подготовки воспитанников кадетских училищ. Кроме того, тема внеурочной формы физической подготовки кадет недостаточно изучена учеными-педагогами.

Внеурочным формам занятий физической культурой в кадетской школе-интернате была посвящена работа Галанина Ю.Г. В своих исследованиях он предложил создать на базе кадетской школы-интерната физмальчиковкультурно-воспитательную среду для подростков, которая позволит улучшать здоровье и формировать личные мускулинные качества [3]. Александров С.Г. разработал педагогическую технологию, основанную на внедрении подвижных игр в систему физической подготовки учащихся старших классов кадетских корпусов [1]. Классификация внеурочных форм занятий физической культурой школьников была рассмотрена Якимович С.В., она отмечает, что не менее значимыми при классифицировании являются функциональные признаки объектов, характеризующие их предназначение для решения целевых задач физического воспитания [10]. Именно этот признак и был положен в основу предлагаемой классификации организационных форм физического воспитания внеурочное время.

Изучение базовых научно-исследовательских работ показало, что система физического воспитания подрастающего поколения в своем целеполагании имеет определенную структуру и подразделяется на далекую, среднюю и близкую цели [4; 6; 9].

Далекая цель — конечная цель системы физического воспитания — это всестороннее физическое развитие личности и формирование ее физической культуры. Средняя цель — формирование потребностей систематических занятий физическими упражнениями, а близкая — это пробуждение интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Для достижения обозначенных целевых задач построение педагогического процесса должно основываться на принципах и положениях деятельностного подхода. Суть его состоит в том, что он ориентирует педагогический процесс не только на усвоение физкультурных знаний, но и на способы этого усвоения, на образцы и способы мышления и деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала человека. При этом необходимо учитывать психологические и физиологические характеристики, свойственные каждому возрастному этапу развития школьников, а также основные педагогические идеи, способ-

ствующие достижению обозначенных целей физического воспитания. Многие ученые раскрывали потребности и мотивы, побуждающие детей разного возраста по-разному относиться к предмету «Физическая культура», что является ориентиром для спортивных педагогов в разработке образовательного маршрута в физическом воспитании личности [2; 5; 9]. Так, возрастная систематизация потребностей детей и подростков позволяет составлять программу физического воспитания, основываясь на потребностях детей определенного возраста.

С целью выявления предпочтений кадетов были проведены исследования их целевых установок на занятия физической культурой в разных возрастных категориях. В исследованиях участвовали кадеты — воспитанники Оренбургского президентского кадетского училища 5–11 классов, из каждой параллели было привлечено по 2 класса (40 человек), всего — 280 человек, исследования проводились в 2015—2016 учебном году. Эмпирические исследования включали методы опроса, беседы, педагогического наблюдения, анкетирования, а также обработку полученных данных.

Мы предполагаем, что классификация внеурочных форм обучения в структуре физической подготовки кадет будет способствовать формированию у воспитанников училища мотивации к занятиям спортом и созданию профильно-ориентированных установок на поступление в военные вузы страны.

Исследования мотивации кадет к занятиям физической культурой дало возможность составить возрастную градацию их интересов:

- 1. Младший школьный возраст формирование первоначальных убеждений, основанных на общечеловеческих ценностях, в необходимости занятий физическими упражнениями, создание ситуации успеха в ходе учебной деятельности по предмету «Физическая культура». Для кадет, поступивших в училище (5 класс), характерно желание утвердиться в новом коллективе, в том числе и через спортивные достижения. В этом возрасте, как показали результаты проведенного эмпирического исследования, кадеты стремятся попасть в сборную команду училища, выполнить спортивный разряд, отличиться в спортивных мероприятиях. Предпочтение отдается игровым спортивным мероприятиям, в том числе и с ролевыми условиями военных игр.
- 2. Подростковый возраст предполагает создание ситуации успеха в наиболее значимых видах физкультурно-спортивной деятельности, которые дают возможность позитивного самоутверждения, формирования ценностных установок физической культуры, предупреждения отклонений в поведении и нравственном развитии. Именно в 7–9 классах происходит ориентация на будущую специальность, для кадетского училища это, прежде всего, военно-профессиональное направление. Физическая подготовка в этих классах строится с ориентацией на специально спортивную подготовку в избранном виде спорта и на внедрение в образовательный процесс предмета «Физическая культура» военно-прикладных видов спорта.
- 3. Старший школьный возраст создание условий для мобилизации и реализации потенциальных физических и психологических возможностей личности в соответствии с ее реальными притязаниями, помощь в социально значимом определении на будущее. Для кадет в 10-11 классах характерно желание поступить в высшие военные образовательные заведения Министерства обороны РФ, поэтому на данном этапе обучения интересы кадет в физкультурной сфере связаны с подготовкой к военной специальности, они полностью отдают предпочтение физической подготовке к вступительным испытаниям в военные вузы. Поэтому в этом возрасте могут прекратить свое спортивное совершенствование в избранном виде спорта и полностью переключиться на отработку упражнений из списка всту-

пительных испытаний – подтягивание, плавание, бег и т.л.

Обобщение полученных в процессе исследований данных позволило составить классификацию внеурочных форм физической подготовки воспитанников кадетского училища, отвечающую возрастным запросам калет.

В настоящее время технология построения педагогического процесса в кадетских училищах основывается на двух подходах: формирующем (традиционном) и развивающем (гуманистическом). В нашем понимании на основании традиционного подхода возможно формирование основ знания и опыта поведения личности. То есть педагогический процесс, построенный в формирующем русле, создает предпосылки (определенную базу) для дальнейшего развития личности. Развивающее образование продолжает развитие личности, но на другом, более качественном уровне, оно как бы вырастает из формирующего.

В основу формирующего образования положен поведенческий подход, здесь внимание сосредоточено на связи между примерами конкретного поведения, ситуациями, в которых встречается такое поведение, и его последствиями. Поведенческий подход целесообразно использовать для достижения ближайшей цели физкультурного воспитания, то есть для формирования привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями. Наиболее соответствующими формами организации такого процесса являются: обязательная утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки, которые организовываются во время уроков, и физкультурная пауза, проводимая раз в день в распорядке дня после четвертого урока. Они составляют первую группу форм организации физкультурных занятий во внеурочное время и являются обязательным для всех воспитанников кадетского училища.

Вторую группу классификации составляют учебнотренировочные занятия избранным видом спорта в секциях дополнительного образования. Секции по видам спорта проходят в вечернее время после учебного дня, 3-4 раза в неделю по два часа. Цель занятий в спортивных секциях дополнительного образования получение спортивного разряда, который в дальнейшем будет необходим при поступлении в военное высшее учебное заведение, а также участие в Спартакиаде среди довузовских образовательных учреждений Министерства обороны, в составе сборной команды училища. Занятия в спортивных секциях проводятся по модифицированной учебно-тренировочной программе с одной стороны, программа соответствует программам подготовки детско-юношеских спортивных школ, с другой - отвечает реалиям образовательного процесса кадетских училищ: прекращение занятий на время проведения учебной практики и на время каникул, участие в соревнованиях по согласованию с педагогами-предметниками, построение учебно-тренировочных планов с учетом мероприятий училища и т.д. Обучение в секциях дополнительного образования начинается с 5 класса (класс поступления в кадетское училище) и продолжается до 11 класса (класс выпуска кадет). Поступившие кадеты выбирают вид спорта и начинают свою многолетнюю спортивную подготовку, ставя перед собой сугубо спортивные задачи.

В то же время следует отметить, что специфика заведения не позволяет ставить в своей образовательной деятельности целевые задачи по спортивной подготовке и достижению спортивных высот, следовательно, вся спортивная работа построена на специфических задачах по физической подготовке, характерных для военно-профильного училища. К таким задачам отно-

сится военно-профессиональное ориентирование воспитанников училища, физическая подготовка по видам спорта и упражнениям, входящим во вступительные испытания при поступлении в высшее учебное заведение Министерства обороны Российской Федерации. Недостижимость спортивных задач, которые для сверстников кадет, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах, являются основополагающими, становится очевидной уже к седьмому классу. Поэтому с 8-го класса кадеты начинают заниматься военноприкладными видами спорта.

Занятия по военно-прикладным видам спорта проводятся в выходной день, а также во время организации учебно-полевых сборов, согласно программе подготовки воспитанников кадетского училища. К таким занятиям относятся: полиатлон, военное многоборье, прикладное плавание, кросс по пересеченной местности, спортивное ориентирование, стрельба пулевая, силовые упражнения (метание гранаты, подтягивание, бег на 100 метров). Профильно-ориентированные на военные специальности занятия по физической подготовке относятся к третьей группе классификации.

Для решения средних и далеких целевых задач физической подготовки необходимо строить педагогический процесс, исходя из когнитивного (познавательного) подхода к обучению, при котором основной акцент делается на потребности воспитанника. Формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями происходит наиболее эффективно в 5-7 классах, когда у кадет ярко выражены потребности в достижении целей, в позитивном самоутверждении. Среди одиннадцати-тринадцатилетних кадет возникает первенство не только в отношении собственного успеха, а также повышенная сопричастность к своему звену, классу, курсу. В этом случае наиболее эффективными формами организации внеурочной спортивной деятельности являются спортивномассовые мероприятия, спортивные конкурсы, соревнования, спортивные праздники. Большое значение для данной категории воспитанников имеют игры, состязания, при этом включение в мероприятия взрослых - воспитателей, командиров взводов, преподавателей физической культуры, родителей поднимает интерес и активность кадет, создавая атмосферу единства и «семьи», что является немаловажным в воспитательном процессе. Основываясь на возрастных интересах воспитанников, мы внедрили в структуру физической подготовки училища мероприятия с повышенной эмоциональной окраской: спортивный фестиваль «А ну-ка парни!», интеграционный с предметом истории урок, «Спартакиада училища», праздник в бассейне «День Нептуна». Кроме того, для младших обучающихся проводятся многочисленные курсовые физкультурноспортивные мероприятия. Эти формы занятий составляют четвертую группу квалификации.

Достижение целей физкультурного воспитания в кадетском училище - формирование физической культуры личности, подготовка к военно-ориентированной профессии – невозможно без задействования в этом процессе личности самого воспитанника. Поэтому педагогический процесс ориентируется на возрастные мотивы и потребности воспитанников, предоставляя те формы и методы физической культуры, которые отвечают их возрастному запросу. В данной ситуации физическое воспитание кадет способствует развитию моральных и физических качеств в сочетании с целенаправленной подготовкой обучающихся к военнопрофессиональной деятельности в будущем. С другой стороны, немаловажно через физическую культуру способствовать становлению личности как самостоятельной, ответственной, энергичной индивидуальности, способной к принятию решения в различных обстоятельствах. Проведенные исследования позволили классифицировать формы внеурочных занятий по физической подготовке по целевым задачам и этапам обучения в кадетском училище, что будет содействовать становлению физической культуры личности кадета.

Список литературы

- Александров, С.Г. Генезис, систематика и технология использования народных игр кубанского казачества в физической подготовке учащихся кадетских корпусов : автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст]: / С.Г. Александров. – Краснодар, 1999. – 24 с.
- Боброва, Г.В. Обоснование выбора вида физкультурноспортивной деятельности в контексте профильноориентированного воспитания личности кадет [Текст] / Г.В. Боброва // Педагогико-психологические и медикобиологи-ческие проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – №2. – С. 105–111.
- 3. Галанин, Ю.Г. Моделирование физкультурновоспитательной среды для мальчиков-подростков в кадетской школе-интернате: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Ю.Г. Галанин. М.: Моск.гор.пед. ун-т, 2013. 25 с.
- Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : учебник для институтов и факультетов физической культуры [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб. : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
- Кучеревская, М.О. Воспитательная среда учреждения дополнительного образования как условие удовлетворения ведущих потребностей подростка [Текст] / М.О. Кучеревская // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 6. – С. 34–38.
- 6. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. [Текст] / А.Н. Леонтьев. – Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
- Приказ Минобороны РФ от 30 октября 2004 г. N 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – (base.garant.-ru/6391601).
- Типовое положение о президентских кадетских суворовских военных нахимовских военно-морских, военно-музыкальном училищах и кадетских (морских кадетских) корпусах, находящихся в ведении Министерства Обороны Российской Федерации [Электронный ресурс]. (http:// mil.ru).
- 9. Шлейникова, Г.В. Формирование устойчивых спортивных интересов к занятиям плаванием у учащихся учебно-тренировочных групп: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Г.В. Шлейникова. М.: ВНИИФК, 2002. 26 с.

10. Якимович, С.В. Физическое воспитание школьников во внеурочное время на основе социально-ориентирующих игр: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / С.В. Якимович. – М.: ВНИИФК, 2003. – 23 с.

Bibliography

- Aleksandrov, S.G. The genesis, systematics and the use of technology folk games of the Kuban Cossacks in physical training of students of military schools: author. Dis. ... Cand.ped. Sciences / S.G. Aleksandrov. – Krasnodar, 1999. – 24 p.
- 2. Bobrova, G.V. Justification of the choice of the type of sports activity in the context of the profile-oriented education Cadet personality / G.V. Bobrova // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical training and sports. 2016. № 2. S. 105–111.
- Galanin, Y.G. Simulation of sports and educational environment for adolescent boys cadet boarding school: author.
 Dis. ...Cand.ped. Sciences / Yu.G. Galanin. Moscow: Mosk.mountains. ped. Univ. 2013. –25 p.
- Ilyin, E.P. Psychology of physical education: a textbook for institutes and faculties of physical culture / E.P. Ilyin. St. Petersburg: Russian State Pedagogical University. AI Herzen, 2000. 486 p.
- Kucherevskaya, M.O. Educational institutions of further education environment as a condition to meet the needs of leading the adolescent] / M.O. Kucherevskaya // Siberian Pedagogical zhurnal. – 2012. – № 6. – S. 34–38.
- Leontiev, A.N. Activities. Consciousness. Personality / A.N. Leontiev. – The meaning of the Academy, 2005. – 352 with.
- Order of the RF Ministry of Defense dated October 30, 2004
 N 352 «On Approval of the Manual on physical training and sports for the Suvorov Military and Nakhimov naval, military music schools and cadet, sea cadet, musical cadet corps of the Russian Ministry of Defense» [Electronic resource]. (http://base.garant.ru/6391601).
- 8. Model provision on presidential cadet of Suvorov military Nakhimov naval, military music schools and cadet (naval cadet) corps, under the Ministry of Defense of the Russian Federation [the Electronic resource]. (http://mil.ru).
- Shleinikova, G.V. Formation of steady sports interests to employment by swimming at pupils of the training groups:
 Author. Dis. ...Cand.ped. Sciences / G.V. Shleinikova. – Moscow: VNIIFK, 2002. – 26 p.
- Jakimovich, S.V. Physical Education students after school on the basis of socio-orienting games: Author. Dis. ...Cand.ped. Sciences / S.V. Jakimovich. – Moscow: VNIIFK, 2003. – 23 p.

Информация для связи с автором: galya.bobrova.71 @mail.ru

УДК 796:378

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

Шевелева Ирина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент Мельникова Оксана Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент Фадина Ольга Олеговна, кандидат педагогических наук Эммерт Мария Сергеевна, кандидат педагогических наук, Омский государственный технический университет







Аннотация. Дисциплина «Физическая культура» наряду со специальными предметами в высших учебных заведениях является важнейшим компонентом развития личности. Эффективность работы кафедры «Физическое воспитание и спорт» во многом зависит от рациональной организации занятий со студентами с учетом их индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, модель, двигательная активность, личностно ориентированный подход.

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN THE UNIVERSITY ON THE BASIS STUDENT-CENTERED APPROACH

Sheveleva I.N., Cand. Pedag. Sci., Docent Melnikova O.A., Cand. Pedag. Sci., Docent Fadina O.O., Cand. Pedag. Sci. Emmert M.S., Cand. Pedag. Sci., Omsk state technical University

Abstract. Discipline "Physical culture", together with special disciplines in higher education is a crucial component of personal development. The efficiency of the department "Physical education and sport" in many respects depends on the rational organization of the sessions with the students, given their individual characteristics, health and motivation

Key words: students, physical culture, model, motor activity, personality-oriented approach.

Модернизация российского образования предъявляет более высокие требования к системе физического воспитания в высшей школе, так как физическая культура имеет большие возможности для развития индивидуально-личностного потенциала человека и способствует существенному вкладу в качественную подготовку современных выпускников [2]. В связи с этим возникает необходимость поиска новых эффективных подходов в организации физического воспитания в вузе.

На кафедре «Физическое воспитание и спорт» Омского государственного технического университета студенту предлагаются виды физкультурно-спортивной деятельности согласно его интересам, природным способностям, физическому развитию и уровню здоровья, которые формируют устойчивую потребность в регулярных занятиях и способствуют поддержанию оптимальной работоспособности и укреплению здоровья. Результатом учебной деятельности студентов с учетом личностно ориентированного подхода является умение

принимать ответственные решения в процессе занятий командными видами спорта; применять различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни; осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности.

Накопленный педагогический и методический опыт использования средств физической культуры позволил разработать модель организации физического воспитания студентов вуза на основе личностно ориентированного подхода (рис. 1).

При конструировании модели мы опирались на общепринятые принципы моделирования: наглядности, то есть выразительности; определённости — чёткого выделения значимых сторон объекта изучения; объективности, отражающей независимость проведения исследования от личных убеждений исследователя.

Предлагаемая модель является открытой, то есть имеет «вход» — определение исходного состояния объекта управления, выработку для этого состояния оптимального управляющего воздействия и «выход» — определение заключительного состояния объекта управления, что позволяет установить взаимосвязи структурных компонентов, определённые особенности и условия развития каждого этапа экспериментальной работы.

Основные направления воздействия:

- мотивационно-побуждающее: формирование ценностных установок и жизненных приоритетов в сохранении и укреплении здоровья, стимулирование интереса студентов к занятиям физической культурой и использование её средств в избранном виде спорта. Сформированный в процессе учебных занятий взгляд на психологию отношения к собственному здоровью регулирует поведение студентов, возникает рационализм физической активности и определяются моральные ценности социальной среды [1];
- общеукрепляющее: улучшение физического развития, повышение физической работоспособности, подготовленности студентов, способствующие совершенствованию всех систем организма. Совершенствование физических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Первое педагогическое условие данной модели предусматривало изучение теоретического (лекции) учебной программы. Овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. При этом одна из главных задач теоретического раздела дисциплины - помочь студентам осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью, принять для себя основные принципы здорового образа жизни.

Второе педагогическое условие включало изучение и освоение на методико-практических занятиях студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на творческое овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

Третье педагогическое условие — освоение всего практического раздела стандартной образовательной программы, направленной на обучение занимающихся новым двигательным действиям, воспитание физических качеств, а также повышение физической работоспособности. Кроме того, учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой практической деятельности для достижения физического совершенства, повышения уровня функциональ-

ных и двигательных способностей, формирования качеств и свойств личности, достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Средствами достижения и поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе являются: спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), плавание, лыжные гонки, аэробика, легкая атлетика, борьба, тяжелая атлетика, общая физическая подготовка, а для студентов с ослабленным здоровьем предусмотрены занятия в специальных медицинских группах с учетом заболевания и рекомендаций врача.

Четвертое педагогическое условие включает самостоятельную работу студентов, направленную на закрепление и углубление полученных теоретических и практических знаний, развитие навыков практической работы. Данный раздел учебной программы предусматривает подготовку студентов к лекциям и семинарским занятиям, доработку конспектов, изучение литературы, а также выполнение индивидуальных учебных заданий (рефераты), подготовку к контрольным работам, тестированию по разделам.

Организация учебного процесса по физическому воспитанию в вузе на основе личностно ориентированного подхода осуществлялась в три этапа.

На информационно-диагностическом этапе проводились исследования морфофункциональных показателей организма, физической работоспособности, подготовленности и психофизиологического состояния студентов. На организационно-деятельностном этапе осуществлялось внедрение в учебный процесс разработанной нами программы на основе личностно ориентированного подхода в соответствии с образовательным стандартом. На контрольно-прогностическом этапе проводился контроль полученных знаний и умений по использованию средств физической культуры в избранном виде спорта.

Таким образом, разработанная модель отображает в наглядном виде структуру взаимосвязи основных направлений воздействия (мотивационно-побуждающего, общеукрепляющего), обязательных педагогических условий и этапов реализации с целью управления процессом организации физического воспитания в вузе на основе личностно ориентированного подхода для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, для выполнения ими контрольных нормативов. При этом преподаватели кафедры физического воспитания и спорта имеют реальную возможность, варьируя структуру и содержание физкультурно-спортивной подготовки путем разработки теоретических, методических, практических разделов программы с учетом современных требований, сделать учебный процесс интересным и полезным для каждого студента, исходя из его индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Основные направления воздействия:

- мотивационно-побуждающее формирование установок на сохранение и укрепление здоровья, стимулирование интереса к использованию средств физической культуры и спорта;
- общеукрепляющее улучшение физического развития, повышение физической работоспособности, подготовленности



Рис. 1 - Модель организации физического воспитания в вузе на основе личностно ориентированного подхода

Список литературы

- Казинская, Л.Б. Психофизическая регуляция организма [Текст] / Л.Б Казинская, О.И. Певзнер // Матер. междунар. науч.-практ. конф. Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона. – Иркутск, 2006. – С. 87–88.
- Кудашова, Л.Т. Пути совершенствования процесса физического воспитания / Л.Т. Кудашова, М.В. Назаренко // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. – Казань, 2007. – С. 24.

Bibliography

- Kazinskiy, L.B. Psychophysical regulation of the body / L.B. Kazinski, O.I. Pevzner // Mater. Intern. scientific.pract. conf. Actual problems of preservation and strengthening of health of youth in the Siberian region. – Irkutsk, 2006. – S. 87–88.
- Kudashova, L.T. the way of improvement of process of physical education / L.T. Kudashova, M.V. Nazarenko // Problems and prospects of physical education and student sport in conditions of modernization of higher education: proceedings of the. scientific.-pract. conf. – Kazan, 2007. – P. 24.

Информация для связи с автором: aofadin@yandex.ru

УДК 796-055.1

ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Грец Ирина Антоновна, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма Ародь Эдвард Станиславович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин,

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы **Булкова Татьяна Михайловна,** кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма







Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы, связанные с исследованием компонентов здорового образа жизни мужчин среднего возраста и их отношением к физической культуре и спорту как необходимому элементу общей культуры человека.

Ключевые слова: компоненты здорового образа жизни, мотивация, физическая культура и спорт, мужчины среднего возраста.

THE STUDY OF MIDDLE-AGED MEN'S LIFESTYLE AND MOTIVATION TO GO IN FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Gretz I.A., Dr. Pedag. Sci., the head of theory and methods of physical culture and sports department, Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism Arod E.S., Cand. Pedag. Sci., Docent of sports disciplines department, Grodno State University named after Yanka Kupala

Bulkova T.M., Cand. Pedag. Sci., Docent of theory and methods of physical culture and sports department, Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Физическая культура

Abstract. The article deals with actual issues related to the study of the components of middle-aged men's healthy lifestyle and their attitude towards physical culture and sport as the essential element of the common human culture. **Key words:** components of the healthy lifestyle, motivation, physical culture and sports, middle-aged men.

Актуальность исследования

Изучение данного вопроса представляет особую актуальность организации и проведения физкультурнооздоровительных занятий с мужчинами среднего возраста с учетом соблюдения здорового образа жизни [1; 2].

Организация исследования

С целью исследования отношения мужчин среднего возраста к физической культуре, спорту и ведению здорового образа жизни осуществлен письменный опрос (анкетирование) на базе Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, в котором приняло участие 24 респондента. Разработанная анкета состояла из трех частей: первая включала вопросы, направленные на выявление отношения мужчин к физической культуре и спорту в целом, вторая — к атлетической гимнастике, третья отражала демографические характеристики. Средний возраст респондентов составил 40,5 лет.

Результаты исследования

Необходимо отметить, что все мужчины, принявшие участие в исследовании, имеют высшее образование, большинство из них женаты (70.8%), третья часть (29,2%) - холосты. Большая часть опрошенных мужчин (54,2%) проживает в собственной квартире, 25% – в общежитии, 12,5% - снимают жилье и 8,3% имеют свой дом. Являются служащими 79,2% респондентов, рабочими - 12,5%, военными - 8,3%. Установлено, что большинство респондентов (95,8%) имеют спортивные разряды и звания, из них МС - 33,3%, КМС -16,7%, имеющих первый разряд – 16,7%, МСМК – 4,2%. Опрошенные мужчины имеют спортивные разряды и звания по лыжным гонкам и борьбе «дзюдо» (по 20,8%), греко-римской борьбе и легкой атлетике (по 16,7%), боксу (12,5%), борьбе «самбо» (8,4%), по рукопашному бою, биатлону, пауэрлифтингу, стрельбе, зимнему многоборью (по 4,2%). Выявлено, что все респонденты (100%) считают физическую культуру частью общей культуры человека. Главными ценностями для 91,7% респондентов являются состояние здоровья и семейный уют, что отметили 41,7% мужчин; 29,2% указывают на материальное благополучие, а 16,7% - на престижную работу. Установлено, что 79,2% мужчин оценивают собственное здоровье как хорошее. Следует отметить незначительное количество респондентов (8,3%), считающих свое здоровье отличным. На удовлетворительное состояние здоровья указывают 8,3% опрошенных, неудовлетворительное -4,2%.

Выявлено, что в течение календарного года 50% респондентов болели один раз, два раза -25%, более двух раз -4.2%, не болели ни разу -20.8%. Опрошенные мужчины поддерживают состояние собственного здоровья с помощью: занятий физической культурой на свежем воздухе (54.2%), полноценного питания (45.8%), лечения домашними и рекламируемыми средствами (33.3%), закаливания (29.2%), обращения к доктору (4.2%). Выявлено, что все респонденты считают физическую культуру средством укреп-

ления и поддержания собственного здоровья на должном уровне. Необходимо отметить твердое мнение опрошенных мужчин о том, что физическая культура обязательно должна присутствовать в жизни каждого человека. Следует констатировать, что большая часть опрошенных мужчин (62,5%) считает, что для поддержания здоровья на должном уровне не достаточно одних физических упражнений. Однако 37,5% респондентов имеет противоположное мнение.

Главным компонентом здорового образа жизни все респонденты считают обязательные и систематические занятия физической культурой и спортом; большая часть опрошенных (58,3%) указывают на необходимость рационального питания; 54,2% отмечают значимость отказа от вредных привычек (алкоголя, курения); меньшая часть мужчин (41,7%) отдают предпочтение соблюдению рационального режима дня; полноценный отдых отмечают 29,2% респондентов; о важности наблюдений за состоянием собственного здоровья говорят 20,8% мужчин, и о соблюдении гигиены тела -16,7%. На необходимость регулярного тестирования физических нагрузок не указал никто (рис. 1).

Выявлено, что к методикам закаливания проявляют интерес 83,3% респондентов, однако 37,5% из них не применяют их в повседневной жизни. Необходимо констатировать, что 16,7% опрошенных мужчин данные методики не интересуют. Методиками рационального питания интересуются 95,8% мужчин, однако 25% респондентов не имеют возможности их применять в повседневной жизни. Следует отметить, что 4,2% опрошенных не заинтересованы в данном вопросе.

Половина опрошенных мужчин (50%) следит за своим здоровьем и интересуется методиками контроля собственного веса; 33,3% респондентов интересуют данные методики, однако они их не применяют; 16,7% – не интересует.

Методики оздоровительных занятий бегом и ходьбой интересуют 62,5% мужчин. Однако пятая часть опрошенных (20,8%) проявляет интерес к данным методикам, но не применяет их в повседневной жизни; 16,7% респондентов не интересуются вопросами оздоровительного бега и ходьбы. Выявлено, что 45.8% респондентов используют методики применения тренажеров в повседневной жизни; 41,7% мужчин интересует данная информация, но они ее не применяют; 12.5% – не интересует. Большинство респондентов (83,3%) интересуют методики организации двигательного режима, однако 29,2% мужчин не применяют их в повседневной жизни. Не интересуют данные методики 16,7% опрошенных. Методики самоконтроля в процессе физкультурно-оздоровительных занятий интересуют 50% опрашиваемых; 33,3% мужчин интересует данный вопрос, но в практической деятельности методики самоконтроля не применяют; 16,7% - не интересуют (рис. 2).

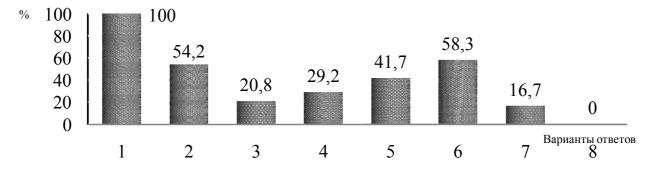


Рис. 1 - Результаты ответов мужчин на вопрос:

«Что для вас является главными компонентами здорового образа жизни» (3 варианта ответа) Условные обозначения: 1 — занятия физической культурой и спортом; 2 — отказ от вредных привычек; 3 — наблюдение за состоянием собственного здоровья; 4 — полноценный отдых; 5 — соблюдение режима дня; 6 — рациональное питание; 7 — гигиена тела; 8 — регулярное тестирование физических нагрузок



Рис. 2 — Отношение мужчин среднего возраста к физкультурно-оздоровительным методикам Условные обозначения: 1 — закаливание; 2 — рациональное питание; 3 — контроль собственного веса; 4 — оздоровительные занятия бегом и ходьбой; 5 — применение тренажеров; 6 — организация двигательного режима; 7 — самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.

Заключение

Таким образом, в результате социологического опроса выявлено положительное отношение мужчин среднего возраста к физической культуре и спорту как к средствам укрепления и поддержания собственного здоровья на должном уровне и необходимому элементу общей культуры человека.

Список литературы

- Альбинский, Е.Г. Формирование мотивации к занятиям ходьбой и бегом ключ к здоровью современного человека [Текст] / Е.Г. Альбинский // Земля русская. 2012. № 5. С. 11–12.
- Савох, А.М. Мотивация к физкультурнооздоровительным занятиям мужчин зрелого возраста [Текст] / А.М. Савох // Олимпийский спорт и спорт для всех : междунар. науч. конгресс: тезисы докл. – Киев, 2010. – С. 635.

Bibliography

- Albinsky, E.G. The formation of motivation to walking and running - the key to the health of a modern man / E.G. Albinsky // Russian Land. – 2012. – № 5. – P. 11–12.
- Savoh, A.M. Motivation for sports and recreational activities of men of mature age / A.M. Savoh // Olympic Sport and Sport for All: Internatinal scientific congress: Abstracts. – Kyiv, 2010. – P. 635.

Информация для связи с автором: grets-irina@mail.ru ed 91161@mail.ru УДК 37.016:796

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ВЛИЯНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ

Иванов Денис Александрович, преподаватель,

Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия **Альжанов Ханат Худайбергенович,** кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Омский государственный технический университет





Аннотация. В данной статье представлены результаты тестирования физической подготовленности школьников, изучающих на уроках физической культуры элементы единоборств.

Ключевые слова: школьники, единоборства, физическая культура, самозащита.

EXPERIMENTAL VERIFICATION OF THE EFFECT OF PHYSICAL CULTURE LESSONS WITH ELEMENTS OF MARTIAL ARTS ON THE PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN

Ivanov D.A., Lecture,

Siberian State Automobile and Highway Academy **Alzhanov H.H.,** Cand. Pedag. Sci., Senior lecture, Omsk State Technical University

Abstract. In article presents the results of testing of physical fitness of students studying martial arts elements in the third lesson of physical culture.

 $\boldsymbol{Key\ words:}$ students, arts, physical education, self-defense.

Ввеление

Проверка эффективности программно-методического обеспечения уроков физической культуры, построенных на освоении и совершенствовании элементов единоборств, дает возможность преподавателям образовательных учреждений убедиться в правоте своих взглядов на учебный процесс. Проведённое исследование основывалось на сравнительном анализе среднегрупповых показателей контрольной (n=50) и экспериментальной (n=50) групп в начале и в конце учебного года.

Методы и организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе школы № 64 в течение 33 учебных занятий, продолжительность которых составляла 45 минут. В экспериментальной группе третий урок физической культуры был организован с применением экспериментального программно-методического комплекса обучения элементам единоборств. Занятия в контрольной группе проводились по традиционной общей программе дисциплины «Физическая культура», принятой в школе. Третий урок в данной группе проводился согласно содержанию раздела «Единоборства» данной программы.

Тестирование физической подготовленности учащихся осуществлялось на основе испытаний, рекомендуемых спортивно-физкультурным комплексом «Готов

к труду и обороне», включающем следующие тесты: «Бег на 60 м и 2000 м»; «Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)»; «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)»; «Наклон туловища вперед из положения сидя»; «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»; «Поднимание туловища из положения лежа на спине»; «Метание мяча».

Сравнительный анализ динамики результатов физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп не выявил между ними достоверно значимых различий (р>0,05), что говорит об однородности уровняфизической подготовленности участников групп.

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования физической подготовленности учащихся свидетельствуют о следующем. Выявлено, что по завершении педагогического эксперимента учащиеся экспериментальной группы имели определенное превосходство при выполнении ряда тестов. Достоверный прирост (p<0,05) показателей физической подготовленностиу мальчиков отмечен в испытаниях: подтягивание из виса на высокой перекладине; наклон вперед из положения сидя; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места толчком двумя ногами (табл. 1).

Таблица 1 – Динамика показатели физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп за период 2015–2016 учебного года

Испытания (тесты)	До эксп	еримента	Р	После эксперимента		Р
испытания (тесты)	КГ	ЭГ	r	КГ	ЭГ	Г
Бег на 60 м (с.)	$9,\!47\pm0,\!5$	$9,44 \pm 0,6$	p>0,05	$9,\!13\pm0,\!5$	$9,31 \pm 0,5$	p>0,05
Бег на 2 км (мин., с.)	$9,22 \pm 0,3$	$9,21\pm0,3$	p>0,05	$9,18\pm0,3$	$9,\!13\pm\!0,\!3$	p>0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8±2,0	9±2,3	p>0,05	9±2 , 0	$11\pm 2,5$	p<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	8,7±1,8	8,9±1,4	p>0,05	9,4±1,6	10,8±1,4	p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	$39{\pm}4,0$	41±4	p>0,05	42±3,5	$45{\pm}4$	p<0,05
Метание мяча весом 150 г (м)	35,85±4,0	36,42±5,1	p>0,05	39,23±3,5	40,15±4,3	p>0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180,8±8	184,4±8,1	p>0,05	186,1±8	191±7,9	p<0,05

Примечание. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

Достоверный прирост (p<0,05) показателей физической подготовленности у девочек отмечен в испытаниях: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

наклон вперед из положения сидя; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места толчком двумя ногами (табл. 2).

Таблица 2 – Динамика показатели физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп за период 2015–2016 учебного года

Marramayung (maamu)	До экспе	еримента	P	После эксперимента		P	
Испытания (тесты)	КГ	ЭГ	r	кг эг			
Бег на 60 м (с.)	10,16±0,4	10,00±0,2	p>0,05	10,0±0,4	9,83±0,2	p>0,05	
Бег на 2 км (мин., с.)	11,38±0,4	$11,37\pm0,2$	p>0,05	11,2±0,3	$11,13\pm0,2$	p>0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10±2,3	11±2,8	p>0,05	12±2,1	14±2,3	p<0,05	
Наклон вперед из положения сидя (см)	14,2±1,8	14,7±1,5	p>0,05	15,7±1,7	17,1±1,5	p<0,05	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	33±4,1	34±4,4	p>0,05	37±4,9	$40{\pm}4,\!6$	p<0,05	
Метание мяча весом 150 г (м)	22,08±3,1	21,58±3,1	p>0,05	25,21±2,8	25,17±2,8	p>0,05	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	159±7,2	160,9±5,2	p>0,05	164,1±7,3	$167,9 \pm 5,3$	p<0,05	

Примечание. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

Выводы

Таким образом, анализ результатов тестирования физической подготовленности участников эксперимента показал, что занятия физической культурой с элементами единоборств привели к существенным и статистически достоверным изменениям величин показателей физической подготовленности у девочек и мальчиков экспериментальной группы в 4-х упражнениях (наклон вперед из положения сидя; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу — у девочек; подтягивание из виса на высокой перекладине — у мальчиков).

В контрольной группе изменения также являются положительными. Однако их повышение по сравнению с показателями учащихся экспериментальной группы статистически недостоверно.

Сравнительная оценка результатов эксперимента с целью выявления эффективности влияния занятий физической культурой с элементами единоборств различной направленности, содержания, структуры по-

зволяет констатировать следующее. Уроки с элементами единоборств на основе моделирования ситуаций поединка способствуют более высокому приросту величин психофизической подготовленности.

Список литературы

1. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.

Bibliography

 Lyakh, V.I. ComplexProgramfor 1–11 classesofphysicaltraining / V.I. Lyakh, A.A. Zdanevich. – M.: Prosveshchenie, 2010. – 127 p.

Информация для связи с автором: den55_90@mail.ru

УДК 355.23.22

АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ВЗГЛЯДОВ НА ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ И СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Астафьев Константин Алексеевич, заслуженный рационализатор РФ, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической и огневой подготовки, ФКОУ ВО «Воронежский институт ФСИН России»

Готовцев Евгений Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Новиков Юрий Николаевич, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»







Аннотация. В статье проведен анализ и обобщение отечественных и некоторых зарубежных публикаций, посвященных процессу развития физических качеств у курсантов и студентов образовательных учреждений.

Ключевые слова: физическая тренировка, физические упражнения, быстрота, сила, выносливость, ловкость.

ANALYSIS OF SCIENTIFIC VIEWS ON THE PROCESS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AMONG CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Astafiev K.A., Honored inventor of the Russian Federation, Cand. Pedag. Sci., Docent, FCO VPO Voronezh Institute of the Federal penitentiary service of Russia Gotovtsev E.V., Cand. Pedag. Sci., Docent, Head of Department of physical education and sport of the Federal state budgetary educational institution of higher professional education Voronezh state technical University Novikov Y.N., Docent of physical education and sport Federal state budgetary educational institution of higher professional education Voronezh state technical University

Abstract. In the article the analysis and generalization of domestic and some foreign publications devoted to the process of development of physical qualities among cadets and students of educational institutions. **Key words:** physical exercise, exercise, speed, strength, endurance, agility.

С появлением целого ряда принципиально новых научно обоснованных подходов в сфере теории и методики развития физических качеств у курсантов и студентов образовательных учреждений возникает необходимость обобщения и систематизации проведенных исследований в данной предметной области.

Основные методы развития общей и скоростной выносливости, быстроты и силы у военнослужащих (курбыли подробно изложены В работе Б.Н. Штанделя [30]. На основе принципов систематичности проведения тренировки и постепенности повышения нагрузки автором обобщены базовые основы физической тренировки. С целью определения направленности и размеров физической нагрузки он раскрыл содержание контроля над результатами тренировки. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса, включая технологию планирования спортивной тренировки в своей работе, подробно изложил Федоров Л.П. [29].

Смирнов В.А., Собина В.А., исследуя эффективность кратковременной физической подготовки воен-

нослужащих, установили ее зависимость от соотношения упражнений, освоенных до службы в армии (общих), и вновь разучиваемых (специальных) упражнений. По мнению авторов, тренировка специальных упражнений военно-прикладного характера без сочетания с тренировкой в выполнении упражнений, освоенных до службы в армии, малоэффективна для развития физических качеств [27]. В контексте рассматриваемой проблемы важно отметить, что выполненные ранее исследования осуществлялись на практически здоровых и физически развитых людях. Это позволяло исследователям разрабатывать рекомендации без учета индивидуальной подготовленности военнослужащих. В современных условиях особый интерес вызывают комплексные теоретико-экспериментальные изыскания В.А. Собина. Автором установлено, что наибольший эффект в формировании физической подготовленности достигается при оптимальном сочетании с первых занятий общеразвивающих и военно-прикладных упражнений с преимущественным выделением времени на выполнение последних. По мнению ученого, делить процесс на два этапа (общефизической и военноприкладной подготовки) нецелесообразно. Вместе с тем Собина В.А. отмечает, что физическая подготовка военнослужащих, содержание которой составляют только военно-прикладные упражнения без сочетания с общеразвивающими, малоэффективна для формирования требуемого уровня физической подготовленности [24; 25; 26].

В программе физического совершенствования военнослужащих во время индивидуальной физической тренировки В.В. Миронов, А.А. Нестеров, А.А. Сидоров [20] представили методические разработки по развитию выносливости, в которых были учтены разные уровни подготовленности.

Общая характеристика методов развития выносливости, быстроты и силы на основе закономерностей развития основных физических качеств, их взаимосвязь и взаимообусловленность даны в работе Войтицкого О.Н., Волухова Г.П., Джамгарова Т.Т. [9]. Учитывая необходимость одновременного улучшения результатов в развитии общей и скоростной выносливости, быстроты и силы, предлагается не разбивать недельный тренировочный микроцикл на фазы для отдельного совершенствования каждого из этих качеств, а объединить в одном тренировочном занятии нагрузки как аэробного, так и анаэробного характера. Такой подход рассмотрен в работах В.М. Зациорского, Л.П. Матвеева, Г.М. Лазарева, А.М. Якимова и других ученых, исследовавших различия в характере изменений, происходящих в организме человека при тренировке, направленной на развитие отдельно взятого физического качества, и тренировке, сочетающей развитие силы, выносливости и быстроты.

К выводу о целесообразности проведения занятий по физической подготовке в начальный период преимущественно комплексным методом В.Я. Дроботи и В.М. Якушин. По их мнению, такие занятия должны составлять 60-70% отведенного объема времени. В комплексные занятия важно включать простые, не требующие длительного разучивания упражнения с преимущественной направленностью на развитие быстроты и силы. Авторы указывают, что решению этой задачи во многом способствует использование соревновательных методов. Содержание комплексных тренировок в зависимости от этапов обучения определили Г.С. Роговцев, С.В. Иванисов, И.Г Лисов [23]. Авторы уточнили вопросы организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий. Л.П. Матвеев делает заключение о том, что в процессе тренировки следует стремиться преимущественно к комплексному развитию силы и быстроты, силы и выносливости. По мнению автора, интенсивная работа силового характера дает возможность параллельно развивать выносливость и быстроту.

Изучая эффективность развития основных физических качеств на занятиях, проводимых по комплекснокруговой форме, В.В. Чунин [32] разработал программу комплексной физической тренировки, которая во многом способствовала интенсификации процесса физической подготовки военнослужащих. Круговая тренировка широко применяется до настоящего времени как организационно-методическая форма первоначальной физической тренировки в специальных учебных центрах для недостаточно подготовленных в физическом отношении военнослужащих армии США и других стран НАТО (В.И. Сухоцкий и др.). В армии США для повышения физической подготовленности слабо подготовленных военнослужащих применялся метод круговой тренировки. Он называется «серкит-тренинг»

и разработан английскими специалистами Морганом и Адамсоном. Опираясь на высокую эффективность выполнения упражнений поточным методом, основоположники круговой тренировки предложили выполнять упражнения на учебных местах, расположенных по кругу. Эта идея позволила объединить ряд разнородных упражнений в одну комплексную тренировочную нагрузку, что значительно повысило уровень развития физических способностей военнослужащих. В дальнейшем методику круговой тренировки детально обосновали Рейндель и Роскамм, а также Шолах. Ими внесены рекомендации о строгом регулировании интервалов работы и отдыха при выполнении упражнений.

На современном этапе, по мнению А.В. Лотоненко и др. ученых [8; 14; 16; 17], наиболее перспективным направлением является применение методики развития общей и скоростной выносливости, быстроты и силы, основанной на принципах построения спортивной тренировки. По мнению авторов, неадекватное физическое развитие, низкий уровень физической подготовленности и развития физических качеств требуют творческого переноса передовых методик из большого спорта в практику физической подготовки студентов и курсантов, т.е. своеобразной конверсии средств, методов и форм спортивной подготовки [2; 3; 4; 5].

Исследования ряда авторов, изучавших взаимосвязь и последовательность развития физических качеств, имеют ряд разногласий. Одни авторы (П.И. Кабачкова, С.В. Каледин, Г.С. Ласкин, Н.А. Щербакова, Н.Г. Упир) утверждают, что физические качества следует развивать поочередно, при этом преимущественная направленность на развитие конкретного качества должна соответствовать этапу подготовки и поставленным задачам. В работах $A.\Gamma.$ Мальцева, $J.\Pi.$ Матвеева, Е.А. Дудины подтверждается, что определенный уровень развития выносливости служит предпосылкой для формирования других физических качеств. При этом аэробное энергообразование, определяющее выносливость, является преобладающим в суммарном энергопотенциале организма, то есть аэробный энергопотенциал служит основой устойчивости организма к вариабельным условиям внешней среды [18]. Продолжая исследование в этом направлении, С.И. Шатов, С.В. Двоенко, А.В. Мацибурский, А.А. Лотоненко, пришли к заключению о том, что больше внимания следует уделять развитию выносливости. По мнению авторов, аэробная выносливость оказывает благотворное влияние на все системы организма человека, расширяя его адаптационные возможности, она имеет исключительную важность для развития качеств, отвечающих специфическим требованиям военно-профессиональной деятельности [33].

Таких же взглядов в своем диссертационном исследовании придерживается О.К. Падин. Разработанные автором методы оздоровительно-прикладной физической подготовки на начальном этапе обучения курсантов предполагают первостепенное значение аэробной выносливости. Остальные физические качества (быстрота, ловкость, координация) рассматриваются как моторные компоненты, проявляющиеся в конкретных двигательных действиях [22].

В подтверждение этому Б.В. Ендальцев, М.Г. Пшенникова, Ф.З. Меерсон в своих фундаментальных исследованиях сделали вывод о том, что для формирования адаптивных возможностей организма к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам эффективной является в основном тренировка выносливости (общей и скоростной). Тренировка, направленная на преимущественное развитие силы и быстроты, большого значения при этом не имеет [10; 19]. Однако авторы не отрицают актуальность тренировок, направ-

ленных на развитие силы и быстроты, так как они позволяют формировать важные признаки и свойства организма военных специалистов.

Противоположного мнения придерживается В.С. Логинов [13]. Он делает вывод об эффективности программы, направленной на развитие собственносиловых способностей курсантов. По его мнению, именно эти способности создают базис для прогрессивного развития остальных силовых способностей и других профессионально-важных качеств. Значительное внимание процессу интенсификации развития физических качеств было уделено в работах А.А. Нестерова [21]. Проводить занятия автор рекомендует в комплексной форме, что обеспечивает наиболее разностороннее развитие и совершенствование физических и специальных качеств.

Исследуя эффективность методов повышения работоспособности средствами физической подготовки, Н.И. Волков, А.В. Карасев, В.М. Шевяков пришли к выводу, что одним из важнейших профессионально значимых двигательных качеств является быстрота. Для ее развития необходимо затратить значительно больше времени, чем для развития выносливости и силы. По результатам исследования авторы актуализируют вопрос создания методики тренировки военнослужащих в беге на 100 м. [7]. Однако есть и другие точки зрения на эту проблему. Многие авторы (В.М. Зациорский, Г.М. Лазарев и др.) подчеркивают значение комплексного развития физических качеств. В их работах указывается, что применение комплекса упражнений, требующих проявления быстроты, силы и выносливости, развивает каждое из этих физических качеств более эффективно, нежели использование упражнений, направленных на развитие одного из них. При этом развитие одного качества положительно влияет на развитие других. По мнению Н.И. Волкова, оптимальной с точки зрения срочного эффекта для лиц с низким уровнем физической подготовленности является следующая последовательность выполнения разнохарактерных упражнений: анаэробные, скоростносиловые, аэробные [6].

В многочисленных исследованиях взгляды ученых не имеют единого мнения в вопросе: сколько времени учебно-тренировочного занятия необходимо планировать на развитие каждого физического качества в отдельности? Научное обоснование структуры занятия с общетренировочной направленностью дали: Р.М. Кадыров, Л.Ф. Евсеева, В.И. Боднарчук [11]. Авторами установлена зависимость содержания тренировочного задания от характера военно-профессиональной деятельности.

Более конкретного мнения о структуре учебнотренировочных занятий придерживается Г.М. Птушкин. В своих исследованиях он предлагает подход, при котором на первом этапе подготовительного периода следует увеличивать объем тренировочных нагрузок, направленных на развитие аэробной производительности, на втором — силовой подготовленности, и только после этого следует приступать к акцентированному развитию скоростных качеств. В противоположность этому И.Г. Лужковский и В.А. Щеголев предлагают в первые месяцы обучения 25% времени учебнотренировочного занятия уделять развитию выносливости, 40% времени — развитию силы, 10% — ловкости и 25% — развитию быстроты [34].

Некоторые ученые (Данилов М.С., Лотоненко А.В., Лотоненко В.Н.) подразделяют структуру учебнотренировочных занятий на три этапа, каждый из которых направлен на решение конкретных задач начального периода обучения. Первый этап (2 месяца) плани-

руется следующим образом: 60% времени отводится на развитие выносливости, 20% — быстроты и 20% — силы. Используется преимущественно равномерный метод тренировки и различные варианты переменного. На втором этапе (5 месяцев) на развитие выносливости отводится 45% времени, быстроты — 30%, силы — 25%. Применяются равномерный, переменный, интервальный и соревновательный методы тренировки. На третьем этапе (2 месяца) 50% времени отводится на развитие быстроты, 30% — силы, 20% — выносливости. Используются повторный, интервальный и соревновательный методы тренировки. При этом дозировка физических нагрузок производится на основе данных оперативного и текущего контроля [8].

Исследуя вопрос о продолжительности и содержании этапов спортивной подготовки, ученые и тренеры опираются не только на богатый практический опыт подготовки спортсменов, но и прежде всего на современные достижения физиологии человека, раскрывающие механизмы влияния физических упражнений на формирование новых признаков и свойств организма. Имеющиеся материалы исследований отечественных и зарубежных специалистов (Л.А. Вейднер-Дубровин, Т.Т. Джамгаров, А.В. Коробков, Б.А. Лампусов, В.А. Смирнов, Б.В. Ендальцев, В.Н. Гилев, D.R. Kieynan и др.) позволяют сделать вывод, что за 5-9 недель систематического и целенаправленного проведения утренней физической зарядки, учебнотренировочных занятий, спортивно-массовой работы можно добиться значительного повышения двигательных способностей у недостаточно подготовленных военнослужащих. Сопоставляя данные ряда авторов (М.А. Годик, Т. Террег и др.) о влиянии длительности тренировочных циклов на достигнутые результаты, Ю.Ф. Курамшин приходит к заключению, что «6недельная продолжительность этапов непосредственной предсоревновательной подготовки является тем минимальным периодом, в течение которого возможно заметно повысить уровень развития физических качеств и функциональной подготовленности. Достичь желаемых сдвигов в физическом развитии за более короткий период обычно не удается» [12].

Это положение подтверждается практическими результатами многолетней работы ведущих тренеров России: В.Н. Платонова, А.Г. Фауаза, СССР и Е.И. Иванченко, В.С. Рубина, Ф.П. Суслова, В.Н. Коновалова, Е.А. Разумовского, которые планируют тренировочный процесс двухмесячными мезоциклами, состоящими из недельных микроциклов [28]. Таких же взглядов на продолжительность мезоцикла в тренировочном процессе придерживаются **ученые**: С.А. Бурьян, А.В. Рафалович, Л.В. Хасин, А.В. Якимов [31; 35]. Разработанная ими программа подготовки бегунов на средние дистанции рассчитана на 2 месяца общего и подводящего периодов тренировки.

Дэвид Лоуэс - старший тренер по выносливости северной подгруппы Великобритании в проведенном исследовании о продолжительности и интенсивности этапов тренировки приходит к выводу, что чрезмерная интенсивность физических нагрузок в течение длительного времени приводит к срыву спортсменов из-за травм и болезней, возникающих в результате перегрузки или стресса. Слишком тяжелые тренировки, по мнению автора, должны продолжаться на протяжении трех недель, при этом остаток каждой недели можно потратить на относительно спокойную работу: 75% от максимального потребления кислорода (МПК) [15]. При этом он приводит данные о том, что во время тренировочного процесса с субмаксимальными нагрузками аэробной направленности (развитие скоростной и общей выносливости) активность окислительных ферментов постепенно увеличивается и выходит на плато

после $8{\text -}10$ недель с превышением над исходным уровнем на $35{\text -}40\%$.

Анализируя результаты проведенных исследований, мы пришли к выводу, что многочисленные модели управления учебно-тренировочным процессом, направленным на развитие основных физических качеств, не достаточно конкретизируют задачи, средства, методы, объем и интенсивность физической нагрузки. Предлагаемые методики противоречивы в определении длительности и содержания этапов подготовки, в характеристике структуры конкретного учебно-тренировочного занятия; сложно и не всегда понятно реализуются сушествующие принципы физической тренировки. Однако, несмотря на противоречивость существующих подходов, ученые едины во мнении, что выносливость, сила, быстрота и ловкость могут быть развиты только путем использования эффекта целенаправленного организованного процесса адаптации организма человека к физическим нагрузкам определенного содержания, объема и достаточной интенсивности. Средства и методы физической подготовки позволяют сделать процесс обучения студентов и курсантов более интенсивным, если развитие быстроты, силы и выносливости проводить комплексно, а разносторонность тренировочного эффекта занятий обеспечивает возможность одновременного развития данных качеств [1].

Список литературы

- Астафьев, К.А. Развитие физических качеств у курсантов на начальном этапе обучения в военном инженерном вузе: монография [Текст] / К.А. Астафьев, В.Ф. Мельников. Воронеж: ВАИУ, 2009. 176 с
- Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех [Текст] / В.К. Бальсевич // Теор. и практ. физ. культ. 1993. № 4. С 21.
- Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 1. – С. 31–34.
- 4. Бальсевич, В.К. Физическая культура : молодежь и современность [Текст] / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. 1995. № 4. С. 2–8.
- Бальсевич, В.К. Модульные технологии в учебнотренировочном процессе в условиях массового физического воспитания в общеобразовательной школе [Текст] / В.К. Бальсевич [и др.] // Физическая культура как вид культуры : veжвузовский сборник научных трудов; под ред. Р.Г. Гостева [и др.]. – Воронеж, 2003. – С. 50–53.
- Волков, Н.И. Оценка эффекта тренировочных воздействий [Текст] / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. 1975. С. 11–12.
- Волков, Н.И. Исследование эффективности некоторых нетрадиционных средств и методов повышения работо-

- способности военнослужащих [Текст] / Н.И. Волков, А.В. Карасёв, В.М. Шевяков // Совершенствование физической подготовки офицерских кадров : научнометодические материалы; под ред. А.В. Карасёва, Н.В. Краснова. М. : Военная академия РВСН им. Петра Великого, 1998. С. 114–117.
- Данилов, М.С. Актуальные аспекты формирования физической культуры студентов гуманитарных и технических факультетов [Текст] / М.С. Данилов, А.В. Лотоненко, В.Н. Лотоненко // Научно-метод. сборник. М.: Воениздат, 2001. № 50. С. 72–82.
- Джамгаров, Т.Т. Специальная направленность физической подготовки военнослужащих как научная и практическая проблема [Текст] / Т.Г. Джамгаров // Специальная направленность физической подготовки военнослужащих различных воинских специальностей: сб. науч. трудов. Л., 1968. С. 5.
- Ендальцев, Б.В. Адаптация нового пополнения к военной службе и профессиональной деятельности средствами физической подготовки (Теоретические и экспериментальные исследования) [Текст] / Б.В. Ендальцев // Научно практический журнал. Теория и методика физической подготовки. СПб. : ВИФК. 1994. № 1. С. 136–146.
- Кадыров, Р.М. Содержание и нормативные основы физической подготовки операторов [Текст] / Р.М. Кадыров, Л.Ф. Евсеева, В.И. Боднарук. Л. : ВДКИФК, 1988. 40 с.
- 12. Курамшин, Ю.Ф. Построение этапа непосредственной предсоревновательной подготовки (ЭНПП) высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям сезона [Текст] / Ю.Ф. Курамшин // Физическая культура как вид культуры : межвузовский сборник научных трудов; под ред. Р.Г. Гостева [и др.]. Воронеж, 2003. С. 173–177.
- 13. Логинов, В.С. Роль и место силовых способностей в период начального обучения в ВВУЗе [Текст] / В.С. Логинов // Совершенствование физической подготовки офицерских кадров: Научно-методические материалы; под ред. А.В. Карасёва, Н.В. Краснова. М.: Военная академия РВСН им. Петра Великого, 1998. С. 22–25.
- Лотоненко, А.В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи [Текст] / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Теор. и практ. физич. культ. 1997. № 6. С. 39–41.

Физическая культура

- Лоуэс, Д. Тренироваться, чтобы соревноваться [Электронный ресурс] / Д. Лоуэс // Тренер Английская школа бега. (www.iaaf-rdc.ru/ru).
- Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации [Текст] / Л.И. Лубышева // Физич. культ.: воспитание, образование, тренировка, 1996. № 1. С. 11–17.
- Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека [Текст] / Л.И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1982.
- 18. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. М.: ФиС, 1991. С. 6–105.
- 19. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам [Текст] / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. М.: Медицина, 1988. 254 с.
- Миронов, В.В. Кафедра физической подготовки и срорта [Текст] / В.В. Миронов, А.А. Нестеров, А.А. Сидоров. М., 1987. С. 146–149.
- 21. Нестеров, А.А. Интенсификация физической подготовки в Вооруженных Силах СССР: дис. ... докт. пед. наук (в виде научного доклада) [Текст] / А.А. Нестеров. СПб., 1991. 61 с.
- 22. Падин, О.К. Программно-целевой подход к организации профессионально-личностной физической подготовки курсантов военных вузах : дис. ... канд. пед. наук [Текст] / О.К. Падин. Воронеж : ВГТУ, 2004. 170 с.
- 23. Роговцев, Г.С. Организация и методика проведения комплексных тренировок по тактической и физической подготовке : методические рекомендации [Текст] / Г.С. Роговцев. Л. : ВДКИФК, 1982. 38 с.
- 24. Собина, В.А. Концепция физической подготовки военнослужащих военно-учебных заведений на первоначальном этапе их обучения: автореф. дисс. ... докт. пед. наук [Текст] / В.А. Собина. СПб.: ВИФК, 1998. 44 с.
- 25. Собина, В.А. Проблемы физической подготовки на этапе модернизации вооруженных сил : монография [Текст] / В.А. Собина. – М. : ВУ, 1998. – 152 с.
- Собина, В.А. Содержание обучения слушателей и курсантов по физической подготовке [Текст] / В.А. Собина, В.А. Баранов. – М.: ВУ, 1996. – 104 с.
- 27. Смирнов, В.А. Влияние кратковременной физической подготовки на работоспособность мотострелков в процессе многодневных тактических учений [Текст] / В.А. Смирнов, В.А. Собина // Физическая подготовка военнослужащих с учетом требований современного

- боя: Сборник научно-методических работ по итогам опытных тактических учений; под ред. А.А. Распопова. Л.: ВДКИФК, 1986. С. 68–78.
- 28. Суслов, Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] / Ф.П. Суслов // Книга тренера по легкой атлетике; под ред. Л.С. Хоменкова. 2—е изд. 1982. —(http://lib.sportedu.ru/).
- 29. Фёдоров, Л.П. Планирование и учет учебнотренировочного процесса спортсменов разной квалификации [Текст] / Л.П. Фёдоров. Л., 1984. 236 с.
- 30. Штандель, Б.Н. Физическая тренировка военнослужащих [Текст] / Б.Н. Штандель. М. : Воениздат, 1962. 128 с.
- Хасин, Л. Бегунам помогает "Бегун" [Электронный ресурс] / Л. Хасин // Теория и практика физ. культуры.
 Тренер: Журнал в журнале. 1996. (http://lib.sportedu.ru/-press/tpfk/-1996N5/p37–38.htm).
- 32. Чунин, В.В. Структура и содержание занятий проводимых по комплексно-круговой форме: Теория и практика физической культуры [Текст] / В.В. Чунин. М., 1977. С. 28.
- 33. Шатов, С.И. Аэробная выносливость-базовое физическое качество курсантов [Текст] / С.И. Шатов [и др.] // Физическая культура как вид культуры : межвузовский сборник научных трудов; под. ред. Р.Г. Гостева [и др.]. Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2003. С. 272.
- 34. Щеголев, В.А. Физическая подготовка курсантов военных училищ в начальный период обучения [Текст] / В.А. Щеголев, И.Г. Черных // Научно-метод. сборник № 50. М.: Воениздат, 2001. С. 104–108.
- 35. Якимов, А.М. Учебно-методические аспекты тренировки бегунов на средние и длинные дистанции [Текст] / А.М. Якимов // Теория и практика физической культуры. – М., 1996. – Вып. 4.

Bibliography

- Astafiev, K.A. Development of physical qualities among cadets at the initial stage of training at military engineering higher school: monograph [Text] / K.A. Astafev, V.F. Melnikov. Voronezh: VAIO, 2009. 176 p.
- Balsevich, V.K. Conversion of the high technology disputeeffective training as an important direction of improvement of physical education and sport for all [Text] / V.K. Balsevich // Theory. pract. Fiz Kult. – 1993. – No. 4. 21.

- Balsevich, V.K. Methodological principles of research on the problem of selection and sports orientation] [Text] / V.K. Balsevich // Theory and practice of physical culture. – 1980. – No. 1. – P. 31–34.
- Balsevich, V.K. Physical culture: youth and temporality [Text] / V.K. Balsevich, L. I. Lubysheva // Theory. pract. Fiz Kult. 1995. – No. 4. – P. 2–8.
- 5. Balsevich, V.K. Modular technology in the training process in terms of mass physical education in the secondary school
- [Text] / V.K. Balsevich [et al.] // Physical culture as a form of culture: collection of scientific veжвузовский TRU-ing; ed. by R. G. Gosteva [and others]. – Voronezh, 2003. – P. 50–53.
- Volkov, N.A. Evaluation of the effect of the training is the work-tions [Text] / N.A. Volkov // Theory and practice of physical culture. – 1975. – P. 11–12.
- 8. Volkov, N.A. Study of the effectiveness of some innovative means and techniques to enhance the work-ability of military personnel [Text] / N.A. Volkov, A.V. Karasev, M.V. sheviakov // Improvement of physical training of officers: scientific-methodological materials; edited by A.V. Karasev, N.I. Krasnova. Moscow: Military Academy RVSN them. Peter the Great, 1998. P. 114–117.
- Danilov, M.S. Actual aspects of formation of physical culture of students of humanitarian and technical faculties [Text] / M.S. Danilov, A.V. Loenen-Ko, V.N. Lotonenko, Scientific method. collection. M.: Voenizdat, 2001. No. 50. P. 7282.
- Gangarov, T.T. Special orientation of physical training of military personnel as a scientific and practical problem [Text] / T.T. Gangarov // Special orientation of physical training of military personnel in various military specialties: SB. nauch. works. – L., 1968. – P. 5.
- Endalew, B.V. Adaptation of new recruits to military service and professional activities by means of physical training (Theoretical and experimental studies) [Text] / B.V. Entaltsev // Scientific and practical journal. Theory and methods of physical training. – SPb.: VIFK. – 1994. – No. 1. – P. 136–146.
- 12. Kadyrov, R.M. the Content and normative basis of physical training of operators [Text] / R.M. Kadyrov, L.F. Evseev, V.I. Bodnaruk. L.: VDKIFK, 1988. 40 P.
- 13. Kuramshin, Yu.f. Construction stage the immediate precompetitive training (ANPP) qualified athletes for the main competitions of the season [Text] / Yu.f. Kuramshin // Physical culture as a form of culture: interuniversity collection of scientific papers; under the editorship of R.G. Gosteva [and others]. Voronezh, 2003. P. 173–177.

- 14. Loginov, V.S. the Role and place of power abilities in the period of initial training in Vvuzov [Text] / V.S. Loginov // Improvement of physical training offi-Terskih personnel: Scientific-methodological materials; edited by A.V. Karasev, N. In. Krasnova. Moscow: Military Academy RVSN them. Peter The Great, 1998. P. 22–25.
- Lotonenko, V.A. Physical culture and its types in repromotion needs of student youth [Text] / A.V. Lotonenko,
 E.A. Stebletsov // Teor. pract. Phys. cult. 1997. No. 6. –
 P. 39–41.
- 16. Loes, D. train to compete [Electronic resource] / D. Loes // Coach English school running. (www.iaaf-rdc.ru/ru).
- Lubysheva L.I. Concept of physical education: methodology of development and implementation technology [Text] / L.I. Lubysheva // Phys. cult.: education, education, training, 1996. No. 1. P. 11–17.
- 18. Lubysheva, L.I. the Concept of formation of physical culture of the person [Text] / L.I. Lubysheva. M.: gtsolifk, 1982.
- 19. Matveev, L.P. Theory and methodology of physical culture [Text] / L.P. Matveev. M.: FIS, 1991. P. 6–105.
- Meerson, F.Z. Adaptation to stress situations and physical loads [Text] / F.Z. Meerson, M.G. PSEN-nikova. – M.: Medicine, 1988. – 254 p.
- Mironov, V.V. Department of physical training and snorta [Text] / V.V. Mironov, A.A. Nesterov, and A.A. Sidorov. – M., 1987. – P. 146–149.
- 22. Nesterov, A.A. Intensification of physical training in the Armed forces of the USSR: dis. ... doctor. PED. of Sciences (a scientific paper) [Text] / A.A. Nesterov. – SPb., 1991. – 61 P.
- 23. Padeen, D.C. the program-target approach to personal and professional physical training of cadets of military high schools: dis. kand. PED. Sciences [Text] / O.K. Padeen. Voronezh: VSTU, 2004. 170 p.
- Rogovtsev, G.C. Organization and methodology for conducting integrated training at the tactical and physical training: guidelines [Text] / G.S. Rogovtsev. L.: VDKIFK, 1982. 38 P.
- 25. Sobina, V.A. the Concept of physical preparation of the military contingent troops military educational institutions on the original stage of their education: abstract. Diss. ... doctor. PED. Sciences [Text] / V.A. Sobina. SPb.: VIFK, 1998. 44 p.
- 26. Sobina, V.A. Problems of physical training on the stage of modernization of the armed forces: monograph [Text] / V.A. Sobina. – M. WOO, 1998. – 152 p.
- 27. Sobina, V.A. Contents of training and courses santow physical training [Text] / V.A. Sobina, V.A. Baranov. M. : WU, 1996.-104~p.

Ученые рассуждают, предлагают

- 28. Smirnov, V.A. Effect of short-term physical training on the performance of infantry in the course of multi-day tactical maneuvers [Text] / V.A. Smirnov, V.A. Sobina // Physical training of military personnel subject to the requirements of modern warfare: a Collection of scientific and methodological papers on results of experienced tactical exercises; under the editorship of A. A. Raspopova. L.: VDKIFK, 1986. P. 68–78.
- 29. Suslov, F.P. Run on middle and long distances [Electronic resource] / F.P. Suslov // the Book of athletics coach; ed HP Homenkova. 2nd ed. 1982. (http://lib.sportedu.EN/).
- Fedorov, L.P. Planning and accounting of educationaltraining process of sportsmen of different qualifications [Text] / L.P. Fedorov. – L., 1984. – 236 P.
- Standal, B.N. Physical training of military personnel [Text] /
 B.N. Standel. Moscow : Military Publishing, 1962. –
 128 p.
- Hasin, L. helps Runners "Runner" [Electronic re-source] / L. hasin // Theory and practice NAT. culture. Coach: Journal in journal. – 1996. – (http://lib.sportedu.ru/-press/tpfk/-1996N5/p37-38.htm).

- 33. The chunin, V.V. Structure and content of the classes held at the complex-a circular form: the Theory and practice of physical culture [Text] / V.V. chunin. M., 1977. P. 28.
- 34. Shatov, S.I. Aerobic endurance-the basic physical quality of the cadets [Text] / S.I. Shatov [et al.] // Physical culture as a form of culture: interuniversity collection of scientific papers; under. edited by R. G. Gosteva [and others]. – Voronezh: Voronezh state pedagogical University, 2003. – P. 272.
- Shchegolev, V.A. Physical training of cadets of military governmental schools in the initial period of learning [Text] / V.A. Shchegolev, I.G. Black // Scientific-method. collection No. 50. M.: Voenizdat, 2001. P. 104–108.
- 36. Yakimov, A.M. Academic aspects of training runners for medium and long distance [Text] / A.M. Yakimov // Theory and practice of physical culture. M., 1996. Vol. 4.

Информация для связи с автором: konstantin_as@mail.ru

УДК 796.4

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ: ЯЗЫК ДЛЯ ОБМЕНА ИНФОРМАЦИЕЙ – РУССКИЙ

Никитин Сергей Николаевич, доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург Никифоров Никита Васильевич, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой «Циклические виды спорта», Институт физической культуры и спорта,

ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Республика Саха (Якутия)



Аннотация. В русском языке для передачи информации рассматривают термины в их отношении к обозначаемым объектам, не имеющим знаковой природы. Термином «фитнес» часто пытаются заменить термин «физическая культура». В статье даны рекомендации по использованию русского языка для обмена информацией; автор обращает внимание на важность поиска связи термина с энергией образа путем их сопряжения.

Ключевые слова: семантика языка, понятийный аппарат, термин фитнес, два антонима, наглядно-чувственный путь, обмен информацией, русский язык.

PHYSICAL CULTURE: LANGUAGE FOR EXCHANGE OF INFORMATION IS RUSSIAN

Nikitin S.N., Dr. Pedag. Sci., Professor, FSBOU VPO "The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health"Saint-Petersburg Nikiforov N.V., Cand. Pedag. Sci., Head of department «Cyclic kind of sports», North-Eastern Federal University in Yakutsk" Abstract. In Russian language for information transfer consider terms in their relation to the designated objects – not having the sign nature. Try to replace with the term "fitness" the term "physical culture". Recommendations of use of Russian for exchange of information in an evident and sensual way which demands search of communication of information of the term with energy of an image by use of a root basis of the term and her interface to energy of an image.

Key words: semantics of language, conceptual apparatus, term fitness, two antonyms, visual and sensual way, exchange of information, the Russianlanguage.

Семантика языка рассматривает термины (знаки) в их отношении к обозначаемым объектам, не имеющим знаковой природы (образам). Терминология - это совокупность специальных терминов, принятых в какойлибо области деятельности. Культура физическая как предмет научного познания использует термины из многих областей знаний и разных языков мира, не пытаясь сопоставить их с понятийным аппаратом, имеющимся в русском языке. Понятийный аппарат наших предков имел связь с корневой основой словтерминов собразно представления используемых терминов. Образы должны обозначаться наиболее подходящими терминами, однако ученые, не акцентируя внимание на этом важном принципе, используют термины, не связанные с образами. И такие искажённые значения могут закрепляться за терминами и вести к разнообразным ошибкам, а то и разработкам лженаучных направлений в физической культуре. Поэтому как не связанным терминам может быть выбран одинаковый образ, так одному термину может быть прикреплены разные образы, что может приводить к негативному воздействию информации терминов на формирование образов в культуре физической. Такая подмена, по сути, - помощь в продвижении псевдонаучных идей. Термины - это всегда итог взаимной договоренности об употреблении слова (термина как системы знаков). Но договоренность между учеными должна учитывать связь терминов с образами, чтобы информация, заложенная в термины, достаточно точно отражала реальность, проявляемую в образе. Избранный для обозначения реальности термин не должен противоречить сложившемуся корнеобразованию в русском языке, имеющему связь с образом, исходящим из корневой основы языка. Потому необходимо быть последовательным при исследовании термина на соответствие образу [7].

В качестве положительного примера защиты национальных традиций в Японии можно привести японскую борьбу «дзюдо», где все термины на японском языке и связаны с образами, не имеющими знаковой природы.

Цель исследования — выявление перспектив построения терминологической пирамиды физической культуры, используя принцип связи информации терминов с энергией образов двигательной деятельности.

Организация исследования

В исследовании использовался метод обзора и анализа научных источников. Исследование проводится с 60-х годов прошлого века В.Г. Стрельцом и по настоящие время его учениками в ФГБОУ ВПО «Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург.

Результаты исследования и их обсуждение

Вводимые санкции США и Евросоюза в торговой и политической сферах дают основание для защиты национальных традиций русского языка от преднамеренной подмены терминологического аппарата, зародившегося у славян, имеющего общую корневую основу в русском языке, и подмены терминов славянского происхождения на термины, не связанные с образами. В

данном случае мы сталкиваемся, так сказать, с инвертированной (обратной) стороной термина, образ которого точно не определен и многими специалистами воспринимается формально, то есть начинает действовать формализованный язык, когда пропадает связь термина с образом. Такая ситуация актуальна в культуре физической, когда разными терминами пытаются обозначить один образ, одним термином обозначают разные образы или теряют связь образа с термином.

Для формирования национальной идеи нужно опираться на русский язык с его историческими корнями и при формировании терминов для культуры физической определить знаковое содержание термина таким образом, чтобы он приобрел черты научности, то есть соответствия одному определенному образу. Выбор термина всегда связан с тем, что термину придается вполне определенный образ, и область его допустимого употребления ограничивается образом. Образ в противном случае может менять свой обозначенный термин, как это произошло с термином «фитнес», который пришел в СССР из США.

Термином «фитнес» пытаются заменить термин «физическая культура», определяя его содержание как общедоступную физическую культуру, то есть занятия физическими упражнениями в оздоровительных целях: «Для поддержания тела в хорошей форме и ради получения собственного удовольствия». «Физическая культура является прообразом того фитнеса, который мы знаем сейчас», что указывает на попытку подмены терминов, то есть теряется связь с образом [3]. Было бы понятно, если бы физическую культуру пытались подменить термином «кинезиология» (двигатедея), имеющим аналог в российской терминологии - наука о движении человека, которая имеет в своей основе специфический процесс и результат двигательной деятельности, средство и способ двигательного совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей [4]. Без четкой терминологической базы нет хорошей теории, без четких терминов - нет однозначных образов [2].

В обсуждаемом случае употребление термина «фитнес» не совпадает с практикой формирования в научном русском языке терминов всех его потенциальных русскоговорящих пользователей. При возникшем противоречии важно различать содержательную сторону, имеющую связь с образом, опирающуюся на анализ реальной действительности, где термин «фитнес» не выдерживает критики, так как не имеет связи с реальной действительностью; и терминологическую сторону, основанную на взаимной договоренности об ограничении смыслового содержания слова-термина. Этот термин резко противоречит сложившемуся словоупотреблению русскоговорящими пользователями и навязывается «"резкостью" звучания» и ожиданием какого-то сверхъестественного эффекта от предлагаемого мероприятия. Договариваться респонденты, вводящие в обиход термин «фитнес», не собираются. Они захватывают вновь образовывающиеся области в коммерческих направлениях физической культуры и вводят термин «фитнес» как синоним физической культуры, где на первый план выступает денежный доход на пересечении со здоровьем или агрессивной красотой тела. Это оздоровительные центры или, как их называют, фитнес-центры, а правильней было бы называть красивым латинским термином «кинезис-центры».

В то время физическая культура постепенно, не сопротивляясь, скатывается с занимаемых позиций из-за отсутствия семантических связей термина «физическая культура» с образом движения. Это можно назвать защитой национальных традиций русского языка в науке о человеке со стороны пользователей, не желающих обращать внимание на корневую основу русского языка, чем провоцируются споры, которые малопродуктивны, если спорящие забывают об их терминологическом характере, то есть о необходимости просто договориться с учетом связи термина с образом.

Примером может служить дискуссия о термине «физическая культура» [3]. К концу XX началу XXI вв. понятие «физическое образование» стало плавно трансформироваться в «физкультурное образование», исходным термином для создания которого послужило сокращенное название термина «физическая культура» - «физкультура». Причиной этому послужило очень важное обстоятельство - в естественных науках получил широкое распространение термин «физическое образование», который используется для обозначения образования в физике, то есть на свет родились два антонима, которые уже привели к достаточно серьезной путанице. Назрела необходимость определиться с конечным термином и этим термином может быть только «физкультурное образование». Многие исследователи предлагают заменить термин «физическое образование» на понятие «образование в сфере физической культуры». Это также вряд ли корректно [1]. По нашему мнению, если идти словеснологическим (формализованным) путем построения терминологической пирамиды в культуре физической, то эти термины имеют право на применимость в науке о человеке. При наглядно-чувственном пути, где на первое место выступает образ (представление), формирование терминологической пирамиды от исходного термина «культура физическая» будет не корректным, так как исходным наглядно-чувственным образом и связанным с ним термином должно стать движение [5].

Заключение

Существуют два пути формирования терминов в науке о человеке:

- 1. Словесно-логический путь, который не требует поиска связи термина и образа. Он позволяет брать имеющиеся в обиходе слова иностранных языков или рожденные в советское время и использовать как научные термины. Это приводит к появлению формализованного языка, где отсутствует связь термина с образом, так как о терминах можно просто договориться.
- 2. Наглядно-чувственный путь, который требует поиска связи информации термина с энергией образа. Он требует брать слова или их корневую основу (информацию, заложенную в термине) и сопрягать ее с энергией образа. На этом пути о терминах просто договориться нельзя, нужно, выбирая термин, искать в нем энергию «образа». При использовании этого пути можно обмениваться информацией на русском языке, используя его энергию, закладываемую в сочетании терминов с образами. Из научных терминов нужно убрать термин «фитнес», пока это еще возможно, и продолжать работу по обмену информацией на русском языке в терминах «физическая культура», «спорт», «двигатедея» [5].

Учет разработок логистики и лингвистики для терминов по физической культуре позволяет полноценнее

использовать результаты исследований по смежным дисциплинам, творчески их анализировать применительно к предмету «Физическая культура», профессионально общаться в процессе научных дискуссий на едином русском языке.

Список литературы

- Горелов, А.А. К проблеме содержания и направленности современного физкультурного образования [Текст] / А.А. Горелов, Р.М. Гадельшин, С.Н. Никитин // Теория и практика физ. культуры. 2014. № 7. С. 62–64.
- Коренберг, В.Б. Спортивная кинезиология признана очередь за её развитием [Текст] / В.Б. Коренберг // Культура физическая и здоровье, 2012. №3 (39). С. 72–79.
- Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник [Текст] / под ред. Ю.Ф. Курамшина –
 з-е изд., стереотип. М. : Советский спорт, 2007. –
 464 с.
- Философия: энциклопедический словарь [Текст] / под ред. А.А. Ивина. М.: Гардарики, 2004. 1072 с.
- Никитин, С.Н. Двигателодея это наука о двигательных действиях [Текст] / С.Н. Никитин [и др.] // Научнометодический журнал: Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 4 (40). – С. 48–51.
- Носов, Н.Ф. Кинезиология (двигатедея) спортивной борьбы [Текст] / Н.В. Никифоров [и др.] // Научнометодический журнал: Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С. 22–23.
- Сущенко, В.П. Кинезиология на рубеже веков [Текст] / С.Н. Никитин [Текст] // Научно-методический журнал: Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С. 20–24.

Bibliography

- Gorelov, A.A. To a problem of contents and an orientation of modern sports education / A.A. Gorelov, R.M. Gadelshin, S.N. Nikitin // Theory and practice physical cultures. – 2014. – No. 7. – P. 62–64.
- Korenberg, V.B. Sports kinesiology is recognized line for her development / V.B. Korenberg // Culture and health, 2012. – No. 3 (39). – P. 72–79.

Ценности здоровья в развитии личности

- Kuramshin, Yu.F. Teoriya and technique of physical culture: The textbook / Under the editorship of the Prof. Yu.F. Kuramshin – the 3rd prod., stereotype. – M.: Sovetsky Sport, 2007. – 464 p.
- 4. Philosophy: The encyclopedic dictionary / Under the editorship of A.A. Ivin. M.: Gardarika, 2004. 1072 p.
- Nikitin, S.N. Dvigatelodey is a science about physical actions / S.N. Nikitin, S.P. Sidorenko, S.L. Fedorov, V.P. Kuznetsov, S.A. Grigoriev // The Scientific and methodical magazine: Physical culture and health. 2012. No. 4 (40). P. 48–51.
- Noses, N.F. Kineziologiya. Wrestling / N.V. Nikiforov, S.N. Nikitin, N.F. Nosov, A.Yu. Chernov // Scientific and methodical magazine: Physical culture and health. – 2016. – No. 2 (57). – P. 22–23.
- Sushchenko, V.P. Kineziologiya at a boundary Centuries / V.P. Sushchenko, S.N. Nikitin, A.A. Gorelov, V.D. Zverev, N.F. Nosov, A.A. Alekseev // Scientific and methodical magazine: Physical culture and health. – 2016. – No. 1 (56). – P. 20–24.

Информация для связи с автором: nsn1956@yandex.ru

УДК 378:796.011

КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Щербаков Вячеслав Григорьевич, заведующий кафедрой физического воспитания, профессор **Назарова Наталия Николаевна,** кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Московский политехнический университет





Аннотация. Статья рассматривает культурологический аспект в формировании физической культуры личности студентов, выходя за рамки телесности, что усиливает роль образовательной направленности процесса физического воспитания.

Ключевые слова: культурологический аспект, общекультурные компетенции, физическая культура личности студента.

CULTURALDIMENSION OF FORMATIONPHYSICAL CULTURE INDIVIDUAL STUDENT

Shcherbakov V.G., Head the Department of physical education, Professor Nazarova N.N., Cand. Pedag. Sci., Docent of a pulpit «Physical education» MPU, Moscow Polytechnic University

Abstract. Considers the cultural aspect in the formation of physical culture of the person of students, going beyond physicality, it enhances the role of theoretical knowledge.

Key words: cultural aspect, physical education student's personality.

Введение

Вступив в век информационно-коммуникационных технологий во всех сферах жизнедеятельности современное общество представляет человека физически здорового, мобильного, оперативного, творчески мыслящего, действующего с использованием инновационных образовательных интернет-технологий. Формирование физической культуры личности студента с выделением культурологического аспекта в образовательном пространстве физического воспитания обеспечива-

ет качество всесторонней подготовки будущего специалиста-профессионала.

Нормативные основы в образовании и физкультурно-спортивной сфере: ФЗ «Об образовании», ФЗ «О развитии физической культуры и спорта» [15; 18] нацеливают образовательные организации высшего образования на достижение главной цели — развитие физически и нравственно здоровой личности, её гражданского потенциала. «Национальная доктрина образования России» определяет образование как единый процесс обучения и воспитания, подчеркивает, что глав-

ная цель обучения — формирование специалистапрофессионала, создание условий для плавного вхождения молодого специалиста в процесс производства и воспроизводства. Главная цель воспитания — становление творческой личности, способной строить демократическое общество, жить в нем и быть полезным ему, формирование физического совершенства и физической культуры.

Практические рекомендации

Нормативно-правовые документы, а также результаты научных исследований аккумулируют основные точки зрения, подходы и позиции в реализации формирования физической культуры личности студента с выделением и уточнением культурологической составляющей процесса обучения в вузе. Исследования, направленные на структурирование физической культуры личности, детально выявляют компоненты, напрямую связанные с культурологическим аспектом процесса физического воспитания студента:

- мотивационно-ценностный: осознание здоровья как ценности, ради достижения которой следует прилагать усилия, его приоритетной зависимости от образа жизни; понимание значимости знаний, умений, навыков, средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, профессиональноличностного развития; убеждение в необходимости здорового образа жизни;
- операциональный: владение системой теоретических и операциональных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих организацию и самосовершенствование;
- эмоционально-волевой: адекватная эмоционально положительная оценка своего образа жизни; чувство ответственности за свое здоровье; сознательное преодоление трудностей, возникающих в процессе овладения ценностями физической культуры и здорового образа жизни; эмоционально-волевая регуляция поведения;
- практико-деятельностный: компетентная готовность к повседневному здоровому стилю жизни, продуктивному общению, регулярной физкультурноспортивной деятельности, систематичному самопознанию, развитию психических, физических, личностных качеств и функционального состояния организма в соответствии с требованиями жизнедеятельности, будущей профессии, сохранения здоровья, адекватности самооценки [4].

Выделение двух основных групп ценностей в физическом воспитании — общественной и личностной — подтверждает необходимость рассмотрения культурологического аспекта при формировании физической культуры личности студента.

К общественной группе ценностей можно отнести:

- общий уровень знаний о методах и средствах физического развития и совершенствования человека;
- общий научно-технологический потенциал физической культуры, который составляет интеллектуальную основу, включающую в себя обширный комплекс специализированных знаний о физической активности человека;
- накопленный обществом опыт физического воспитания и физической подготовленности молодёжи;
- общественное мнение и уровень престижности физической культуры в обществе.

К личностной группе ценностей можно отнести:

- глубину, полноту знаний о сущности и средствах физической подготовки и развитии личностных компетенций, методы организации самостоятельной физической активности;
- уровень личных физических качеств, умений и навыков, физическая работоспособность;

- структура и направленность мотивации физической активности человека, в основе которой лежит образованность в области физической культуры [1].

Гармоничное сочетание физкультурно-спортивной, оздоровительной, культурологической деятельности в физическом, духовно-нравственном и творческом развитии студенческой молодёжи, несомненно, способствует становлению современной мобильной личности.

В настоящее время инновационные изменения в высшем образовании обусловлены бурным техническим прогрессом, гуманизацией, интенсивной глобализацией и информатизацией всех сфер общества, что требует наличия образовательно-научной, культурновоспитательной, физкультурно-оздоровительной деятельности и высококвалифицированного профессорскопреподавательского состава, современной материальнотехнической и информационной базы [9].

Принятая Правительством Российской Федерации «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года» ставит задачу значительного повышения роли и места физической культуры и спорта в улучшении качества жизни россиян, в развитии человеческого потенциала, в сохранении и укреплении здоровья народа, в воспитании подрастающего поколения. Конкурентоспособность специалиста включает высокие уровни образования, здоровья, работоспособности и развития важных качеств профессионалов любого направления, устойчивые навыки грамотного использования коммуникативных информационных технологий, высокую степень профессиональной психофизической готовности. Реформирование высшего образования, требования ФГОС ВО [19] переориентировали вузы на использование новых интерактивных форм обучения студентов. Начался активный процесс использования информационных коммуникативных технологий (ИКТ) и дистанционного обучения (ДО) [10].

На основе Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования в учебных планах вузов по всем направлениям подготовки предусматривается изучение дисциплины «Физическая культура» с формированием компетенций студентов. В стандартах выделяются общекультурные компетенции выпускника (ОК), определяющие культурологическую направленность преподавания дисциплины «Физическая культура». К ним относятся:

- 1. Способность организовывать и возглавлять работу небольшого коллектива: спортивного, научного; готовность к лидерству, формированию мировоззренческой позиции.
- 2. Способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции; готовность к творческой адаптации, к конкретным условиям выполняемых задач и их инновационным решениям; способность принимать инновационные решения.
- 3. Стремление к профессиональному росту; умения по организации, планированию, анализу, самооценке своей профессиональной деятельности, формированию собственных ценностных ориентиров, описанию своей образовательной траектории; способность использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности.
- 4. Умение самостоятельно получать знания, используя различные источники информации; поиск, анализ и отбор необходимой информации, умение использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности; способность к организации, преобразованию, сохранности и передаче; умение структурировать знания, проводить анализ по комплексу современных проблем.

- 5. Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, обобщать практические результаты работы и предлагать новые решения, отстаивать свои решения; гибкость и оригинальность мышления, знание основ практической деятельности.
- 6. Навыки самоорганизации и самообразования; готовность использовать знание методов и теорий экономических наук при осуществлении экспертных и аналитических работ.
- 7. Умение использовать методы и средства познания, обучения и самоконтроля физической культуры для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- 8. Способность к аналитическому и стратегическому мышлению, самостоятельному планированию, принятию управленческих решений, проведению анализа своих достижений и результатов.
- 9. Навыки использования приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, проведения, обработки и оценивания эксперимента, самостоятельной работы по решению проблем в различных областях, использованию основных положений и методов социальных, гуманитарных и экономических наук при решении профессиональных задач [19].

На современном этапе развития общества в связи с ускорением ритма жизни, усложнением современного производства остро встает вопрос о здоровье молодежи. Серьезную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья российских студентов [13].

В организациях высшего образования необходимо создавать условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе и за счет повышения удельного веса и качества занятий по дисциплине «Физическая культура» с целью формирования опыта здорового образа жизни. Дисциплина «Физическая культура» является обязательной для студентов всех специальностей, включая лиц с ограниченными возможностями, как компонент общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки в течение всего периода обучения. Важно овладеть средствами самостоятельного правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической тренированности для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

С понятием «культура» тесно связано понятие «образование», так как их субъектом и объектом является человек. Культура обусловливает цели, задачи и содержание образования. Вместе с тем образование является важнейшим фактором развития культуры [12].

Необходимость формирования культуры здоровья у молодого поколения очевидна, и сегодня особенно важна задача сохранения и укрепления здоровья молодежи через культуру посредством присущих ей социальных ценностей.

Физическая культура формирует знания, на основе которых развиваются физические способности человека, реализуемые в учебной и профессиональной деятельности.

В вузе дисциплина «Физическая культура» предусматривает решение задач не только оздоровительного характера (воспитание физических качеств, повышение физической подготовленности, физического самосовершенствования), но и усиление образовательного,

культурологического аспекта (повышение роли теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа и стиля жизни) [4; 6; 7].

Таким образом, образованность в области физической культуры обретает культурологическое значение и выходит за рамки телесного развития и профессионального образования. На данный момент главным в подготовке специалистов для современного промышленного комплекса становится не передача знаний, выработка умений и навыков, а формирование базовых компетенций, в том числе культуры и здоровьесбережения. Физическая культура для обучающихся в вузах является частью гуманитарного образования, выступает мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности [13].

В ходе исследования мы провели анализ проблемы, определили понятие «физическая культура личности студента», выдвинув на первый план обсуждение культурологического аспекта как проблемы формирования культуры здоровья, саморазвития, самоопределения, физического самосовершенствования, самоориентации, самореализации. Произвели моделирование, уточнили понятия.

Проблема физической культуры личности нашла отражение в исследованиях и рассматривается как базовая часть общечеловеческой культуры, обладает огромным потенциалом в формировании гармонически развитой личности [13].

С культурологических позиций формирование физической культуры личности у обучающихся — это освоение общественных (материальных и духовных) ценностей физической культуры, т.е. превращение их в личные ценности. Именно поэтому с психолого-педагогических позиций формирование физической культуры личности студентов представляется как воспитание у них потребностей, мотивов и интереса к ценностям и к систематическим занятиям физической культурой как к социальному явлению в процессе физкультурной деятельности [7].

Таким образом, потребности, мотивы и интерес студента к ценностям и к систематическим занятиям физической культурой являются психологическим механизмом превращения общественных ценностей физической культуры в личные ценности [11].

Целью статьи является анализ исследования культурологических аспектов формирования культуры личности студентов, механизмов мотивационноценностных отношений в деятельности и поведении, их развитие в физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной, адаптационной, коррекционной, реабилитационной и рекреационной деятельности.

На основании анализа литературных источников мотивационно-ценностное отношение к физической культуре определено как совокупность явлений, побуждающих к активной деятельности в этой сфере в соответствии с внутренними потребностями (самосовершенствование), внешними условиями (мотивами) и общественно сложившимися понятиями, приобретающими личностную значимость (ценность).

Формирование физической культуры личности – это педагогический процесс, направленный на достижение осознанных, положительно мотивированных занятий студентов физическими упражнениями, гигиеническими и закаливающими процедурами, на пробуждение у них активного интереса к физической культуре, под которым понимается и стремление к организованным и самостоятельным занятиям. Переход от потребности к формулированию цели не совер-

Ценности здоровья в развитии личности

шается сам собой: потребность и цель соединяют мотивы. Потребности первичны по отношению к мотивам, которые формируются только на основе их возникновения у человека. Активность порождается не самими потребностями, а противоречиями между ними и существующими условиями бытия субъекта. Категория «мотив» дополняет и конкретизирует категорию «потребность», выражая отношение субъекта к условиям его жизни и деятельности [8].

Таким образом, критериями, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности студента в культурологическом аспекте, выступают объективные и субъективные показатели. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры личности студента в двигательной физкультурно-спортивной деятельности.

К ним относятся:

- $-\,$ эмоционально-ценностное отношение к изменяющимся событиям и условиям;
- самостоятельная деятельность, выраженная в степени сформированности операциональных и интеллектуальных способностей;
- удовлетворенность физкультурной деятельностью, отражающаяся в психологическом и практическом компонентах:
- потребности в физической культуре и способы их удовлетворения, интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности;
- характер и творческий уровень этой деятельности, проявление самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре;
- -владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования:
- системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;
- широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурноспортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности [9; 10].
- В качестве отправной точки понимания культурологического аспекта в природной и социальной детерминации физической культуры личности нами принимаются общепедагогические, психологические подходы. В ряде современных источников предлагаются следующие определения понятия «физическая культура личности»:
- 1. «Физическая культура личности это её самореализация в развитии духовных и физических способностей (сил) посредством физкультурной деятельности в связи с освоением, созданием, поддержанием, а при необходимости и восстановлением ценностей в сфере физкультурного совершенствования человека, проявляющаяся в формировании её специфических видов, имеющих самоценный характер при актуализации в его жизнедеятельности» [11].
- 2. «Физическая культура личности это потребность и способность индивида к максимальной самореализации в качестве социально ориентированного на взаимодействие с другим и индивидуально-значимого субъекта на основе использования средств, отпущенных природой (телесно-двигательных характеристик) и преобразованных в соответствии с этими целями на основе принципов культуросообразности» [2]. Автор считает, что телесная культура в этом контексте это прежде всего работа с «духом» человека, его внутренним, а не внешним миром.

- 3. «Физическая культура личности студента специфическая ценность его бытия, достижение некоторой гармонии, дающей социальную устойчивость, профессиональную успешность, жизненную удовлетворенность, продуктивную включённость в интеллектуальную, операциональную, эмоциональную физкультурноспортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность, общественную, культуросообразную жизнь в самореализации личности» [5; 9].
- 4. «Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее её образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни» [6; 8].
- 5. «Физическая культура личности это социальнодетерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное динамичное состояние, характеризующееся определённым уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретённых в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивную деятельность, культуру образа жизни, духовность и психофизическое здоровье» [3; 4].

Как видно, в каждом определении акцентируется тот или иной аспект — философский, социальнопсихологический и культурологический. Вместе с тем вполне очевидно, что общим признаком для всех определений понятия «физическая культура личности»
является признание того факта, что сущность физической культуры личности состоит в самореализации
человека в развитии своих духовных и физических
способностей посредством физкультурной деятельности, освоения им других ценностей физической культуры на основе единства и положительной взаимосвязи
биологического и социального в человеке, материального, двигательного (операционального) и духовного
(интеллектуального).

Формирование физической культуры личности студента в аспекте культурологической направленности — это прежде всего воспитание отношения к ней, которое основывается на внутренних потребностях — мотивах и освоении знаний, умений и навыков (ценностей) [8].

Предлагаемая нами модель физической культуры студента показывает критерии формирования: эмоционально-ценностное отношение; самостоятельность, выраженная в интеллектуальной и операциональнодвигательной деятельности; удовлетворенность деятельностью, определяемая психологическим и практическим уровнем.

В модели подробно изложены проявления (показатели), которые отражают содержание формирования физической культуры студента как личности и представлены в новом культурологическом аспекте с инновационным видением проблемы. Все составные части взаимосвязаны и результат достигается при соблюдении следующих педагогических условий: организация образовательного пространства на основе интеграции трех синергетически взаимосвязанных странств - учебное, внеучебное (социокультурное) и информационное (медиа); реализация педагогики мобильного обучения; научно обоснованное управление процессом формирования физической культуры студентов различных специальностей, отражающее систему специфической организации педагогического процесса физкультурно-спортивной направленности.

Ниже в таблице дается модель «Физическая культура студента как характеристика личности» (табл.)

Таблица – Физическая культура студента как характеристика личности (критерии)

Эмоционально-	Самостоятельно	ость в деятельности	Удовлетворенност	ъ деятельностью	
ценностное	интеллектуальная	операционально-	•		
отношение	деятельность	двигательная	психологическая	практическая	
		деятельность Проявления (показатели)			
– морально-	– знания о своем	- владение основными	– качественная	– формирование	
волевая устойчи-	здоровье и обеспече-	видами движений (бег,	(устойчивая) пси-	организационных	
вость;	нии жизнедеятель-	прыжки, метание);	хологическая ха-	и коммуникаци-	
– ценностное от-	ности;	– применение общераз-	рактеристика лич-	онных компетен-	
ношение к своему	– знание способов	вивающих, общеукреп-	ности;	ций;	
здоровью;	укрепления собст-	ляющих, специальных	– удовлетворение	– быстрое вклю-	
– бережное отно-	венного здоровья;	упражнений;	своим физическим	чение в различ-	
шение к здоровью	режима дня и спосо-	- освоение элементов	развитием;	ные социальные,	
своих близких, друзей;	бов его рационально- го использования,	спортивных и подвиж- ных игр, плавания,	– положительное отношение к заня-	человеческие контакты;	
– социальная на-	системы закалива-	ходьбы на лыжах, гим-	тиям физической	- произвольное	
правленность;	ния, культуры здо-	настики как приклад-	культурой;	проявление своих	
– интерес к фи-	ровья, культуры пи-	ных навыков;	– отношение к себе	коммуникатив-	
зической культу-	тания, самоконтроля	– развитие двигатель-	как к личности;	ных способно-	
ре и спорту;	при занятиях с ис-	ных качеств (быстрота,	– высокая само-	стей;	
– активность в	пользованием	сила, выносливость,	оценка;	- успешность	
систематических	средств физической	гибкость, ловкость);	– качество приори-	взаимодействий в	
занятиях физ-	культуры для повы-	- сформированность	тенных навыков и	индивидуальных,	
культурно- оздоровительной	шения спортивного мастерства, оздоров-	психологических черт личности (сила воли,	умений; – свободное ис-	групповых, кол- лективных фор-	
деятельностью, в	мастерства, оздоров- ления, коррекции,	стремление к победе,	пользование навы-	лективных фор- мах физкультур-	
овладении двига-	реабилитации;	спремление к пооеде, смелость, упорство, ре-	ков в досуговой	но-	
тельными дейст-	– знания о различ-	шительность);	деятельности;	оздоровительной	
виями, в обеспе-	ных видах спорта и	– физкультурно-	– удовлетворен-	и спортивной	
чении безопасно-	развитии олимпий-	оздоровительный режим	ность своими те-	деятельности;	
сти жизнедея-	ского движения;	дня;	лесными характе-	– активное вклю-	
тельности;	– знание правил по	– наличие поведенче-	ристиками;	чение в соревно-	
– убежденность в	технике безопасно-	ских навыков ЗОЖ;	– успешность в	вательную дея-	
необходимости	сти, охране здоро-	– наличие опыта двига-	среде сверстников; - умение выстро-	тельность и регу-	
здорового образа жизни;	вья, труда, оказанию первой помощи;	тельных навыков; – наличие прикладных	ить цель и стрем-	лярные самостоя- тельные занятия	
– высокий, ус-	нервой немещи;наличие суммы	навыков двигательной	ление к её дости-	избранным видом	
тойчивый, эмо-	базовых и дополни-	деятельности;	жению;	спорта;	
ционально-	тельных знаний;	– наличие профессио-	– высокая мотива-	– рассмотрение	
волевой тонус	– владение само-	нально важных двига-	ция выбора вида	лидерства как	
личности;	оценкой своих зна-	тельных качеств;	спорта или физ-	феномена органи-	
– целостное вос-	ний;	– организаторские спо-	культурно-	зации межлично-	
приятие универ-	– интеграция знаний	собности в наставниче-	спортивной дея-	стного общения;	
сальных знаний,	в досуговую деятель-	ской, инструкторской и судейской деятельности;	тельности;	– познавательная	
умений и навы- ков;	ность; – использование	- владение системой	– успешность вы- бора, результатив-	и двигательная активность в ин-	
– мотивационно-	предметного взаимо-	теоретических и опера-	ность выступлений;	дивидуальной и	
ценностные (осоз-	действия знаний;	циональных знаний,	- активность в	групповой дея-	
нание здоровья	– стремление к рас-	практических умений и	конкурсах, олим-	тельности;	
как ценности,	ширению мировоз-	навыков, прикладных	пиадах;	– умелое исполь-	
ради достижения	зрения в различных	способностей и умений,	– устойчивые про-	зование навыков	
которой следует	областях науки;	обеспечивающих каче-	фессиональные на-	в профессиональ-	
прилагать уси-	- качество знаний и	ство технико-	выки (наставниче-	ной деятельности,	
лия, его приори- тетной зависимо-	его использование в проектной и иссле-	тактической подготов- ки, организацию и со-	ство, волонтерство, тьютерство);	профессионально- личностного раз-	
сти от образа	довательской дея-	вершенствование двига-	– четкий образова-	вития;	
жизни);	тельности;	тельной деятельности	тельный и профес-	– убеждение в	
– операциональ-	– понимание значи-	спортивной, оздорови-	сиональный мар-	необходимости	
ные (владение	мости знаний, уме-	тельной, коррекцион-	шруты;	здорового стиля	
системой знаний	ний, навыков,	ной, адаптационной,	– удовлетворен-	жизни;	
теоретических и	средств и методов	реабилитационной на-	ность профессио-	– содержательно-	
операциональ-	физической культу-	правленности	нальной деятельно-	деятельностная,	
ных;	ры для сохранения и		стью, развитием	когнитивно-	
— эмоционально-	укрепления здоро-		коммуникативных	познавательная,	
волевой (адекват- ная оценка, эмо-	вья; – формирование и		способностей вхож- дения в коллектив	позитивно- потребностная	
ционально поло-	совершенствование		профессионалов;	направленность	
THOMASIBILO HOSIO	copoliment i populine	l	профессионалов,	nanpab/ionnocib	

Ценности здоровья в развитии личности									
Эмоционально-	Самостоятельно	сть в деятельности	Удовлетворенност	ть деятельностью					
ценностное	интеллектуальная	операционально-							
отношение	деятельность	двигательная	психологическая	практическая					
		деятельность							
жительная оцен-	общекультурных		– позитивный на-	исследователь-					
ка своего образа	личностных ком-		строй в общей кол-	ской и проектной					
жизни, чувство	петенций, система-		лективной деятель-	деятельности в					
меры и ответст-	тичное самопозна-		ности;	профессиональной					
венности за свое	ние, развитие пси-		– стремление к	сфере;					
здоровье, созна-	хических, физиче-		творческому взаи-	– успешность в					
тельное преодоле-	ских личностных		модействию, про-	выбранной про-					
ние трудностей,	качеств и функцио-		явлению толерант-	фессии;					
овладение ценно-	нального состояния		ности, терпимости,	– практико-					
стями физической	организма		взаимопомощи,	деятельностный					
культуры и здо-			самореализации;	(компетентная					
рового образа			– продуктивное	готовность к по-					
жизни, эмоцио-			общение в регу-	вседневному здо-					
нально-волевая			лярной физкуль-	ровому стилю					
регуляция пове-			турно-спортивной	жизни					
дения)			деятельности, со-						
			стояние организма						
			в соответствии с						
			требованиями жиз-						
			недеятельности,						
			будущей профес-						
			сии, сохранение						
			здоровья, адекват-						
			ность самооценки						

Таким образом, научные взгляды во второй половине XIX — начале XX века актуальны и для решения современных проблем физической культуры. Они дают теоретико-методологическую базу для глубокого осмысления физической культуры в культурологическом аспекте. В настоящее время осознание дефиниции «культура» характеризуется преодолением фрагментарного изучения культурных явлений, связано с их системным интегративным рассмотрением и обращением к личности, которая рассматривается с позиции целостности и многомерности как интегративной системы. Представленные взгляды находят все большее отражение и применительно к формированию физической культуры личности. В связи с этим становится все более очевидной необходимость переосмысления сущности физической культуры как вида общей культуры, что обусловлено ее богатым культуросообразным содержанием.

Формирование культуры в целом можно представить как единство освоения предшествующей культуры и социализации, выраженной в созидании новых культурных ценностей. Анализ теоретических аспектов культуры выступает в качестве теоретикометодологической базы, дающей возможность более системно осмыслить физическую культуру в культурологическом аспекте, создать более полное, интегративное и целостное представление о ней как о важном виде культуры человека и общества.

Список литературы

- Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2000. № 7. С. 37–41.
- Быховская, И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические основания анализа проблемы [Текст] / И.М. Быховская //

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. \mathbb{N}^2 2. С. 19–27.
- Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности [Текст] / М.Я. Виленский // Физическая культура: учеб. – 2-е изд., стереотип. – М.: КНО-РУС, 2013. – 424 с.
- 4. Журкина, А.Я. Мониторинг качества непрерывного физкультурного образования школьников: книга для учителя [Текст] / А.Я. Журкина, Н.Н. Назарова. Шуя: Шуйский гос. пед. ун-т, 2010. –182 с.
- 5. Ильинич, В.И. Физическая культура студента : учебник [Текст] / под ред. В.И. Ильинича. — М. : Гардарики, 2004. — 448 с.
- Ильинич, В.И. Организация физического воспитания в университете: учебно-методическое пособие [Текст] / В.И. Ильинич, В.Г. Щербаков. – М.: МГУП, 2005 – 31 с.
- 7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет: учебник для высш. специальных физ. учеб. заведений [Текст] / Л.П. Матвеев. 3-е изд. СПб.: Лань, 2003. 160 с.
- 8. Назарова, Н.Н. Физкультурно-спортивная деятельность подростков в инновационном образовательном учреждении: дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Н.Н. Назарова. Шуя, 2009. 248 с.
- Назарова, Н.Н. Электронный контент для студентов дистанционного обучения. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Н.Н. Назаро-

- ва. М.: РГСУ, кафедра «Физическая культура и оздоровительные технологии», 2016. С. 1–70.
- Николаев, Ю.М. Общая теория и методология физической культуры как отражение потребности и модернизации физкультурного образования [Текст] / Ю.М. Николаев // Теория и практика физ. культуры.
- Сластенин, В.А. Общая педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. М.: ВЛАДОС, 2000. 256 с.
- 12. Стратиенко, Е.Н К проблеме формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи [Текст] / Е.Н. Стратиенко, Н.П. Катунина // Сборник научных статей Международной научно-практической конференции «Современные концепции теории и практики: новые пути исследований и развития в экономике, управлении проектами, педагогике, праве, культурологии». 2014. С. 117—119.
- 13. Щеголев, В.А. Актуальные направления и методы научных исследований по физической культуре в вузе [Текст] / В.А. Щеголев, В.Г. Щербаков СПб., 1999. 117 с.
- Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2010–2020 годы».
- 15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- 16. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ».
- 17. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования.

Bibliography

- 1. Balsevich, V.K. Smart vector of physical culture of the person / V.K. Balsevich // Theory and Practice of Physical Culture. 200. № 7. P. 37–41.
- Bykhovskaya, I.M. Physical culture as a practical aksiologiya human body: methodological bases of the analysis of the problems [Text] / I.M. Bykhovskaya // Physical Education: vospitanie, education and training. 1996. № 2. P. 19–27.
- M.J. Vilna main essential characteristics of technology pedagogicheskoy formation of physical training lichnosti / M.J. Vilensky. 2nd ed., a stereotype. M.: KNORUS, 2013. 424 p.
- 4. Zhurkina, A.Y. Monitoring of quality of continuous sports formation of schoolboys: a book for teachers / A.Y. Zhurki-

- na, N.N. Nazarov. Shuya : Shuya State. ped. Univ
, 2010. 182 p.
- 5. Ilinich, V.I. Physical education students: a textbook / ed. V.I. Ilyinich. M.: Gardariki, 2004. 448 p.
- Ilyinich, V.I. Organization of physical education in universitete. Uchebno handbook / V.I. Ilyinich, V.G. Shcherbakov. M.: MGUP, 2005 31 p.
- Matveev, L.P. Theory and methods of physical training: vvedenie to the subject: a textbook for higher. special physical. Proc. Establishments / L.P. Matveyev. – 3rd izd. – St. Petersburg. Lan, 2003. – 160 p.
- 8. Nazarova, N.N. Sports activity of teenagers in innovative educational institution: the thesis ... cand. ped. Sciences / N. Nazarova. Shuya, 2009. 248 p.
- Nazarova, N.N. The electronic content for distance learning students. The working program on discipline "Physical culture". EContent. – M.: RSSU, Department of "Physical culture and health technologies", 2016. – P. 1–70.
- 10. Nikolaev, Y.M. General Theory and Methodology of Physical kultury as a reflection of the needs and modernizing education fizkulturnogo] / Y.M. Nikolaev // Theory and Practice nat. culture. − 2013. − № 2. − P. 96–102.
- Slastenin, V.A. General Pedagogy: Textbook. allowance for students. Executive. Proc. Institutions / V.A. Slastenin, J.F. Isayev, E.N. Shiyanov / ed. V.A. Slastenina. – M.: VLADOS, 2000. – 256 p.
- 12. Stratienko, E.H. To the problem of formation of a healthy lifestyle among students / E.N. Stratienko, N.P. Katunina // Collection of scientific articles of the International scientific-practical conference "Modern concepts of the theory and practice new ways of research and development in the economy, project management, pedagogy, law, cultural studies". 2014. P. 117–119.
- 13. Shchegolev, V.A. Current trends and methods of scientific research on physical training in high school / V.A. Shchegolev, V.G. Shcherbakov. SPb., 1999. 117 p.
- 14. Law on Education of the Russian Federation in 2015 the new 273 FZ of the Russian Federation.
- Kontseptsiya federal target program "Development of physical culture and Sports in the Russian Federation for 2010–2020".
- 16. Prikaz Russian Federation Ministry of Sports from December 27, 2013 № 1125 "On approval of the characteristics of the organization and implementation of educational, training and methodological activities in the field of physical culture and sports".
- 17. Federalny law "On Amendments to the Federal Law" On Physical Culture and Sports in the Russian Federation "dated December 6, 2011 № 412-FZ.
- 18. Federalny state educational standard of higher professional education.

Информация для связи с автором: n.n.n10@mail.ru УДК 796.412:371.7

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В КОРРЕКЦИИ ФУНКИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Тарабрина Наталья Юрьевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, г. Симферополь



Аннотация. Для изучения влияния ритмической гимнастики (РГ) на физическое и функциональное состояние студентов с избыточным весом у 17 обследуемых измеряли антропометрические показатели (рост, вес, объемы талии, грудной клетки, таза, бедер, плеч), ЧСС, показатели респираторной системы. Автор делает выводы о том, что занятия ритмической гимнастикой существенно снижают массу и объемы тела, улучшают работу кардио-респираторной системы. Эти положительные сдвиги морфо-функциональных изменений свидетельствуют о высоком уровне эффективности регулярных занятий РГ.

Ключевые слова: студенты, избыточный вес, ритмическая гимнастика, кардиореспираторная система.

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE CORRECTION OF FUNCTIONAL STATUS OF STUDENTS ARE OVERWEIGHT

Tarabrina N.Yu., Cand. Biolog.Sci., Docent in the Department of biomedical foundations of physical culture V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol

Abstract. To study the influence of eurhythmics on physical and functional condition of the students with extra weight, anthropometric measurements of height, weight, waist, breast, pelvis, thighs, shoulders as well as heart rate and respiratory characteristics were taken from 17 students. It is shown that eurhythmic lesson effectively decrease body weight and body size and improve the cardio-respiratory system functioning. These positive shifts in morphofunctional changes indicate that regular physical training lessons are highly effective.

Key words: students, extra weight, eurhythmics, cardio-respiratory system.

Введение

Ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что гиподинамия оказывает губительное влияние на организм человека. Проблема здоровья студенческой молодежи на сегодняшний день, как никогда, актуальна. Решение дисгармоничного физического развития студентов видится в физическом воспитании, цель которого — повышение двигательной активности (ДА) и улучшение здоровья студентов [1,3].

Исследования заболеваемости среди студентов свидетельствуют о том, что в последние годы:

- на первом месте стоят заболевания сердечнососудистой системы;
- на втором опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз и т.п.),
 - на третьем патология органов дыхания [1].

В многочисленных исследованиях показано, что независимым фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний является избыточный вес. Более 70% лиц с избыточным весом беспокоит одышка. Резервы вентиляционного аппарата снижаются. Гиповентиляция способствует более частому развитию воспалительных процессов в легких, более тяжелому течению пневмоний. Повышенная нагрузка (избыточный вес) на нижние конечности может привести к проявлениям хронической венозной недостаточности нижних конечностей, к отекам [4; 5].

Снижение ДА в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к

появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях. Избыточный вес, который в интересах улучшения здоровья должен быть ликвидирован, может быть этиологически разным. Это и накопленные вещества, которые становятся бременем или болезнетворным фактором для организма, и состояние или процесс, по своей интенсивности или длительности выходящие за пределы нормы. Общим для всех состояний или процессов этого рода является то, что они ухудшают жизнедеятельность организма [1].

Оздоровительным эффектом устранения избыточности в организме обладают растущие популярностью у студенток ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг [2; 3]. На таких занятиях развиваются кардио-респираторные, антропометрические, сердечно-сосу-дистые системы организма. Для формирования силовой выносливости, уменьшения жировых отложений применяются упражнения с гантелями, штангой, амортизатором и другими отягощениями. Воздействуя на определенные группы мышц, упражнения с отягощениями способствуют гармоническому развитию мускулатуры тела, улучшают осанку [2; 5]. Вес отягощений выбирается таким образом, чтобы каждое упражнение можно было выполнять 8–10 раз подряд.

Для развития абсолютной силы в каком-либо движении вес отягощения увеличивается, а число повторений — уменьшается. Наиболее целесообразно в начале тренировки выполнять упражнения с малыми отягощениями, а в последующих подходах увеличивать

вес, уменьшая число повторений. Упражнения следует выполнять ритмично без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц. Интервал отдыха между упражнениями обычно составляет 1-2 минуты, в зависимости от восстановления дыхания. Комплекс упражнений составляется таким образом, чтобы участвовали по возможности все мышечные группы. В дополнение к упражнениям с отягощениями в занятия целесообразно включать прыжки, медленный бег, спортивные игры.

В связи с вышесказанным **целью** настоящего исследования стало изучение влияния занятий ритмической гимнастикой на гармоничное развитие студентов с избыточным весом.

Методы, организация исследований

Для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум двигательной активности (ДА). Минимальная норма недельного объема ДА студента, определенная Минздравом, – десять часов. Для достижения положительного результата мы руководствовались следующими принципами:

- 1. Заниматься необходимо три раза в неделю.
- 2. Физическая нагрузка должна быть непрерывной в течение определенного времени, которое ориентировано на общую подготовку студента.
- 3. Темпы похудения зависят от правильного дыхания (редко и глубоко). Режим частых и поверхностных вдохов блокирует сжигание жира.
- 4. Для контроля за оздоровительной эффективностью занятий были проведены сравнительные физиологические исследования с участием 17 студенток Крымского юридического института Национальной юридической академии Украины им. Я. Мудрого. Прежде чем приступить к оздоровительной тренировке, студентки прошли медицинский осмотр с записью ЭКГ до и после функциональной нагрузочной пробы для обнаружения возможных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы. Выявлены противопоказания к физической тренировке; определен уровень физической подготовки. Основными методами наших исследований стали:
 - 1. Антропометрия.
 - 2. Динамометрия.
 - 3. Спирометрия.

Известно, что в зависимости от типа телосложения идеальный вес может колебаться. Для определения идеального веса и избытка последнего мы использовали формулу Брока [4].

Были исследованы следующие параметры: антропометрические показатели (тип телосложения, объемы голени, бедра, таза, талии, груди, плеча), ЧСС — частота сердечных сокращений при ортостатической пробе, Рст, Рк — становая и кистевая динамометрия, ЧД в покое, в пике, после нагрузки, пробы Штанге и Генче. Занятия проводились в рамках учебной программы вузов.

Каждое тренировочное занятие состояло из трех частей: подготовительная часть (разминка) делится на две части — общеразвивающую и специальную (25—30 мин.).

Общеразвивающая часть разминки состояла из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега, общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения начинались с нагрузки мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем студенты переходили к более крупным мышцам туловища и заканчивали упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания выполнялись упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследовала цель — подготовить к основной части занятий те или иные группы мышц и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части

занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполнялись отдельные элементы основных упражнении, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

Основная часть (45-55 мин.) учебно-тренировочного процесса делится на две части — аэробную и силовую.

Аэробная часть представляла собой последовательное и непрерывное (не менее 20 мин.) разучивание и выполнение движений различной степени интенсивности и их многократное повторение.

В силовой части занятий особое внимание уделялось развитию силовой выносливости студентов. Для достижения положительного результата (снижения процента жирового компонента, создания мышечного корсета, коррекции фигуры) активно использовалось утяжелители, гантели, специальное оборудование: коврики, резиновые амортизаторы и др. Помимо вышеперечисленного оборудования, применялся инновационный тренажер «глайдинг» (скользящий диск) для скольжения и приведения рук и ног в различных комбинациях. Каждое занятие содержало элемент новизны, что оказывало влияние на формирование двигательных координаций у студентов. Координационная сложность занятий возрастала вследствие увеличения числа вариативности упражнений; повышались требования к точности выполнения, быстроте, скорости и стабильности. Ритм и скорость выполнения увеличивались, а также производилась смена отягощений и сопротивлений.

В заключительной части (5–15 мин.) выполнялся медленный бег (3–8 мин.), переходящий в ходьбу (2–6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Результаты исследования и их обсуждение

Данное исследование было направлено в первую очередь на изучение влияния ДА на гармоничное развитие студентов с избыточным весом.

Исходные (до занятий) морфофункциональные показатели свидетельствуют о низком уровне физического развития обследуемых. Так, индекс Брока — значительно выше нормы. Шестимесячные занятия ФК привели к выраженным положительным сдвигам в физическом и функциональном развитии студентов.

В результате снизилась масса тела (на 6%), индекс Кегле снизился на 7,6%, увеличились показатели становой силы (на 10%). Выражено уменьшение объемов голени (на 2,3%), бедра (на 4%), таза (на 2,6%), талии (на 3,7%), груди на (2,7%), плеча (на 3,4%). Такие положительные сдвиги морфофункциональных изменений свидетельствуют о высоком уровне эффективности регулярных занятий Φ К.

Для оценки деятельности вегетативной нервной системы применялась ортостатическая проба. Подсчитывался пульс в положении лежа; затем, медленно вставая, через 1 минуту снова подсчитывался пульс в вертикальном положении (за 10 сек.) с последующим пересчетом за 1 мин. [1; 4]. Исходные результаты выявили неудовлетворительный уровень, т.к. в обычной жизни испытуемых преобладает гиподинамия, полная детренированность. С ростом тренированности постепенно снижалась реакция сердечно-сосудистой системы на этот тест — так же, как ЧСС в состоянии покоя. Так, у начинающих переход в вертикальное положение (после сна) вызвал увеличение ЧСС на 20—30 уд/мин., а после шестимесячного цикла — на 15—25 уд/мин.

Регулярные тренировочные занятия положительно сказались и на работе дыхательной системы организма девушек. В конце исследования отмечено значительное снижение частоты дыхания в пике нагрузки (24%) и на 3-й минуте восстановления (19%), что свидетельствует об улучшении скорости протекания восстанови-

Спортивная медицина, физическая рекреация, двигательная реабилитация и АФК

тельных процессов. В конце исследовательского периода у студенток значительно (на 30%) снизилось время задержки дыхания на выдохе (функциональная проба Генчи). По результатам пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) снижение составило 17%.

Выводы

Снижение изучаемых показателей свидетельствует об улучшении регуляторных механизмов всех звеньев кардио-респираторной системы, обеспечивающих приспособление организма к физической нагрузке. Занятия ритмической гимнастикой оказывают управляемое воздействие на физиологические системы организма и эмоциональную сферу студентов, что проявляется срочным и кумулятивным тренирующими эффектами с позитивными последствиями.

Список литературы

- Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье [Текст] / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. — Изд-во РУДН, 2006. — 284 с.
- 2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Частные методики [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. М.: Федерация аэробики России, 2002. 216 с.
- Комарова, И.А. Медико-социальные проблемы адаптации студентов первого курса ЧелГУ [Текст] / И.А. Комарова // Сборник трудов преподавателей и сотрудников ЧелГУ, 2003. С. 127–135.
- Минина, Е.Н. Новые подходы в оценке кардиореспираторного сопряжения у школьников [Текст] / Е.Н. Минина, И.Н. Богач, Л.С. Файнзильберг // Проблемы современной науки и образования. 2015. № 11 (41). С. 70–75.

 Тарабрина, Н.Ю. Миорелаксация в системе коррекции сколиотических изменений шейно-грудного отдела позвоночника спортсменов [Текст] / Н.Ю. Тарабрина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 30–32.

Bibliography

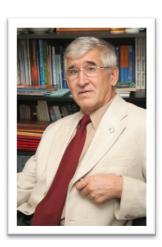
- Aghajanian, N.A. Problems of adaptation and teaching about health / N.A. Aghajanian, R.M. Baevskiy, A.P. Berseneva. – Izd-vo RUDN, 2006. – 284 p.
- Lisitskaya, T.S. Aerobics: Private methods / T.S. Lisitskaya,
 L.V. Sidneva. M.: Russian fitness-aerobics federation,
 2002. 216 p.
- Komarova, I.A. Medico-social problems of adaptation of first-year students of Chelyabinsk state University / I.A. Komarova // collected papers of faculty and staff Chel-GU, 2003. – P. 127–135.
- Minina, E.N. New approaches in the assessment of cardiorespiratory pairing of pupils / E.N. Minina, I.N. Bogach, L.S. Fainzilberg // Problems of modern science and education. – 2015. – № 11 (41). – P. 70–75.
- Tarabrina, N.Yu. Muscle relaxation technique to correct thoracocervicalscoliotic disorders in athletes / N.Yu. Tarabrina // Theory and Practice of Physical Culture. 2016. № 4. P. 30–32.

Информация для связи с автором: nata-tarabrina@mail.ru

УДК 796.323.2

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОЛЕТА БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА

Кузьмин Вадим Геннадьевич, кандидат физико-математических наук, профессор,
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского
Панов Сергей Юрьевич, заслуженный мастер спорта РФ, министр спорта Нижегородской области
Филиппов Викторий Николаевич, кандидат физико-математических наук, доцент,
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского





Аннотация. Данная статья посвящена исследованию зависимости точности попадания баскетбольного мяча в кольцо от угла вылета.

Ключевые слова: баскетбол, физическая культура, уравнения движения, составляющие скорости.

THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF FLIGHT OF THE BASKETBALL

Kuzmin V.G., Cand. Physics-mathem. Sci., Professor, Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky

Panov S. Y., Honored master of sports RF, minister of sport Nizhegorodsky region Filippov V. N., Cand. Physics-mathem. Sci., Docent Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky

Abstract. This article is devoted to investigation the dependence of the accuracy of hitting a basketball into the ring from the angle of the fright.

Key words: basketball, physical culture, equation of motion, composing of speed.

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта. Подтверждением является, в частности, создание Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) в России. В мае 2007 года приняты Устав АСБ и Концепция развития студенческого баскетбола в России.

Ассоциация проводит официальный студенческий чемпионат России по баскетболу. В сезоне 2016-2017 юбилейном десятом - в нем принимают участие 800 мужских и женских команд 450 высших и средних специальных учебных заведений из 69 субъектов Российской Федерации. Цель - привлечение в чемпионат как можно больше студентов, приучить их к регулярным занятиям физической культурой и спортом. При этом важной задачей АСБ является создание условий для совмещения занятий спортом с учебным процессом по элективным курсам дисциплины «физическая культура».

Если же вернуться к самой игре, то ее самые яркие моменты - точные броски, которым нужно научиться на начальном этапе, попробуем анализировать траекторию полета баскетбольного мяча.

Для описания траектории мяча наряду с силой удара и силой тяжести надо учитывать и силу сопротивления воздуха. Но известна еще одна сила, которая возникает при движении закрученного мяча (волейбольного, футбольного, теннисного), действие которой создает непрямолинейный полет мяча. Такая сила направлена с той стороны вращающегося мяча, на которой направление вращения и направление потока противоположны, к той стороне, на которой эти направления совпадают. Это явление носит название «эффект Магнуса»; действие соответствующей силы существенно при большой начальной скорости [1]. Учет всех названных сил усложняет математическую формулировку и решение поставленной задачи, поэтому сначала остановимся на частном случае [2].

Рассмотрим полет баскетбольного мяча. Ввиду гораздо меньшей начальной скорости по сравнению с начальной скоростью волейбольного мяча (а тем более футбольного или теннисного мяча) силой сопротивления воздуха можно пренебречь.

Исследуем, какой угол вылета относительно горизонта способствует достижению наибольшей точности попадания мяча в кольцо. Будем считать, что траектория центра тяжести мяча находится в вертикальной плоскости, проходящей через центр кольца. Примем, что диаметр мяча в два раза меньше внутреннего диаметра кольца (кольцо находится на высоте 3,05 м относительно пола, диаметр кольца - 45-45,7 см, диаметр мяча - 23-24 см, точнее, окружность сечения мяча плоскостью, проходящей через центр мяча, имеет длину 75-78 см).

Предположим, что мяч, выпущенный под углом θ относительно горизонта, входит в кольцо под углом ϕ относительно горизонта. Тогда условие свободного прохождения мяча через кольцо запишется в виде:

$$\Delta L < l = d \left(1 - \frac{1}{2\sin\varphi} \right), \tag{1}$$

где ΔL – величина отклонения центра мяча от центра кольца в тот момент, когда центр мяча находится в плоскости кольца; d – диаметр мяча.

Заметим, что при $\phi \leq 30^{\circ}$ условие (1) теряет смысл (на практике это означает, что мяч заденет кольцо, а мы рассматриваем условие свободного прохождения мяча). Увеличение угла ф повышает шанс попадания мяча в кольцо, так как при этом растет величина $l.\ \mathrm{B}$ свою очередь угол ϕ тем больше, чем больше θ – угол

Пусть точка B – центр мяча в момент его вылета из руки баскетболиста, точка A — центр кольца, T — время, за которое центр мяча окажется в точке $A,\ V_0$ скорость мяча в момент вылета, а - угол наклона отрезка АВ. Тогда движение мяча без учета сопротивления воздуха описывается двумя уравнениями:

$$L(t) = (V_0 \cos \theta) \cdot t \,, \tag{2}$$

$$h(t) = (V_0 \sin \theta) \cdot t - \frac{gt^2}{2}$$
 (3)
Обозначение $L = L(T)$, $h = h(T)$; отметим,

что $h = L \cdot \operatorname{tg} \alpha$. Угол φ определяется из условия:

$$\label{eq:tgphi} \begin{split} & \operatorname{tg} \varphi = \frac{\left|V_y\right|}{V_x} = \frac{\left|V_0 \sin \theta - gT\right|}{V_0 \cos \theta}, \end{split}$$
 где V_x — величина горизонтальной составляющей ско-

рости мяча в точке A; V_{u} – величина вертикальной составляющей.

Из (2), (3), (4) получим:

$$L = \frac{V_0^2}{g} \cdot \frac{\sin(2\theta - \alpha) - \sin \alpha}{\cos \alpha},$$
 (5)

$$t\sigma \alpha = t\sigma \theta - 2t\sigma \alpha . \tag{6}$$

Из (5) видно, что при $2\theta - \alpha = 90^{\circ}$ мяч окажется в кольце при начальной скорости с возможно меньшим значением, т.е. при меньших затратах усилий на выполнение броска. Поэтому соответствующее значение угла вылета можно считать оптимальным:

$$\theta_{OHT} = 45^0 + \frac{\alpha}{2} \,. \tag{7}$$

Рассмотрим бросок с шестиметровой линии при условии, что мяч в момент броска находится на высоте 2,05 м. Тогда L=6 м, h=1 м и $tg\alpha=1/6$, т.е. $\alpha \approx 9.5^{\circ}$. Следовательно, $\theta_{\text{ОПТ}} {\approx} 50^{\circ}$. Из (5) получаем, что в этом случае скорость мяча в момент вылета: $V_0 \approx 8,35$ м/с. Изменение начальной скорости существенно сказывается на увеличении отклонения ΔL – ведь в выражение для L величина скорости входит в квадрате.

Теперь оценим влияние изменения угла вылета на величину отклонения. Для этого рассмотрим разность выражений в правой части (5) при θ и при θ + $\Delta\theta$. После преобразований получим:

$$\Delta L = 2L \frac{\Delta \theta \cos(2\theta - \alpha) - (\Delta \theta)^2 \sin(2\theta - \alpha)}{\sin(2\theta - \alpha) - \sin \alpha}.$$
 (8)

$$\Delta L = 2L \frac{\Delta\theta \cos(2\theta - \alpha) - (\Delta\theta)^2 \sin(2\theta - \alpha)}{\sin(2\theta - \alpha) - \sin\alpha}.$$
При $\theta = \theta_{\text{ОПТ}}$ из (7) следует:
$$\Delta L = \frac{2L \cdot (\Delta\theta)^2}{1 - \sin\alpha}.$$
(8)

Это означает, что бросок с углом вылета $heta_{ ext{OIIT}}$ предпочтителен не только потому, что требует наименьшую возможную скорость мяча в момент вылета, но и пото-

Спортивная медицина, физическая рекреация, двигательная реабилитация и АФК

му, что ошибка в угле броска относительно $\theta_{\rm OHT}$ мало влияет на увеличение отклонения $\Delta L.$ Из (6) следует, что мяч, брошенный под оптимальным углом (7), входит в кольцо под углом:

$$\varphi = 45^{\circ} - \frac{\alpha}{2} \, \cdot \tag{10}$$

Как было отмечено, увеличение угла ϕ повышает шанс попадания мяча в кольцо. Из (10) следует, что этого можно добиться, уменьшив α . Угол α можно уменьшить, совершая бросок в прыжке. Итак, бросок в прыжке нужен не только для обводки защитника, но и для увеличения точности броска.

Список литературы

1. Прандтль, Л. Гидроаэромеханика : пер. с нем., 2 изд. [Текст] / Л. Прандтль. – М., 1951. Физика и спорт [Текст] / сост. В.А. Тихомирова,
 А.И. Черноуцан. – М.: Бюро Квантум, 2000. – 128 с.

Bibliography

- Prandtl, L. The Mechanics: translated from German., 2nd ed. [Text] / L. Prandtl. – M., 1951.
- 2. Physics and sport [Text] / sost. V.A. Tikhomirov, I. Chernoutsan. M.: Bureau Of Kvantum, 2000. 128 p.

Информация для связи с автором: ua3tl@mail.ru

УДК 796.012.1:371.7

О ВЗАИМОСВЯЗИ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ ПЕДВУЗА

Черняев Валерий Васильевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры государственной, муниципальной службы и менеджмента, Липецкий филиал РАНХиГС Дрепин Вячеслав Вячеславович, аспирант кафедры адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, Данилов Михаил Сергеевич, доцент, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия





Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме исследования роли статической выносливости в профессионально-обусловленной готовности студентов педагогических вузов к педагогической деятельности. В ходе исследования было выявлено, что между показателями, характеризующими статическую выносливость, и состоянием опорно-двигательного аппарата студентов педагогического вуза существует определенная взаимосвязь.

Ключевые слова: студент педагогического вуза, профессиональная готовность, статическая выносливость, функциональное состояние опорно-двигательного аппарато

ABOUT RELATIONSHIP STATIC ENDURANCE VIOLATIONS LOCOMOTOR STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Chernyaev V.V., Dr. Pedag. Sci., Professor of state, municipal services and management, Lipetsk branch RANHiGS

Drepin V.V., Postgraduate of the Department of adaptive physical training, Tambov State University. G.R Derzhavin

Danilov M.S., Docent, NSU them. P.F. Lesgaft, Saint-Petersburg, Russia

Abstract. Devoted to the actual problem of research on the role of static endurance in professional-conditioned, health savings readiness of students of pedagogical universities. The study found that between indicators of the static endurance, and the state of the musculoskeletal system of students of pedagogical high school there is a certain relationship.

Key words: pedagogical high school student, professional and due to availability, static endurance, the functional state of the musculoskeletal system.

Условия профессиональной деятельности учителя негативно отражаются на состоянии скелетной мускулатуры, создают дискомфортные условия для функ-

циональных систем, отрицательно отражаются на здоровье педагогов. Длительное поддержание статических рабочих поз, малая двигательная активность приводят

Спортивная медицина, физическая рекреация, двигательная реабилитация и АФК

к уменьшению снабжения головного мозга чувствительными стимулами от опорно-двигательного аппарата, что способствует развитию застойных явлений в мышцах спины и нижних конечностей (М.Р. Могендович, 1971; И.А. Аршавский, 1982; Н.И. Аринчин, 1988).

Низкий уровень функциональной устойчивости опорно-двигательного аппарата (ОДА) к статическим нагрузкам, по мнению ряда авторов, является одной из причин профессиональных заболеваний работников умственного и физического труда (Г.Г. Дмитриева, 2008; С.А. Кугаевский, 2011; Е.А. Пирожкова, 2011; В.И. Тхоревский, 1975 и др.). Кроме того, анаэробный ресинтез, богатый энергией фосфатных соединений и являющийся биохимической основой статической выносливости, способствует формированию оптимального состояния скелетной мускулатуры, что оказывает непосредственное влияние на функциональность ОДА [1; 2].

Цель нашего исследования заключалась в определении взаимосвязи между показателями, характеризующими статическую выносливость, и состоянием опорно-двигательного аппарата студентов педагогического вуза.

Для выявления корреляционной зависимости между обозначенными характеристиками нами были выбраны информативные тесты, определяющие уровень статической выносливости студентов, с одной стороны, и тесты, характеризующие состояние ОДА, — с другой. В работе были использованы 3 теста на определение статической выносливости крупных мышечных групп туловища и 6 показателей, характеризующих осанку (таблица 1).

В исследовании приняли участие студенты Липецкого государственного педагогического университета. В результате медицинского отбора в эксперименте было задействовано 62 студента (37 юношей и 25 девушек). Тестирование проходило в лаборатории спортивной медицины на факультете физической культуры и спорта.

Таблица 1 – Показатели статической выносливости крупных мышечных групп туловища и состояния опорно-двигательного аппарата

№ п/п	Характеристика показателя	Сокращение						
	Тесты для определения уровня развития статической выносливости							
1	Удержание туловища в положении лежа на животе при фиксации нижних конечностей.	BMC						
	Тест выявляет статическую выносливость мышц спины							
2	Удержание ног в положении лежа на спине. Тест выявляет статическую выносливость	$BM\Pi$						
	мышц брюшного пресса.							
3	Удержание туловища в положении лежа на боку. Тест выявляет статическую выносли-	ВЛМ						
	вость латеральных мышц туловища							
Тест	Тесты для выявления состояния опорно-двигательного аппарата							
4	Плечевой индекс	ПИ						
5	Угол шейного лордоза	D						
6	Угол грудного кифоза	K						
7	Угол поясничного лордоза	L						
8	Угол наклона линии, проходящей через тазобедренные точки к горизонтали (измерение	T						
	асимметрии положения тазовых костей)							
9	Угол наклона к горизонтали линии, проходящей через точки нижних углов лопаток	S						

Описание тестов для выявления показателей статической выносливости

Tecm 1

Испытуемый ложится на живот, ноги вместе, носки натянуты, руки вытянуты вдоль туловища. По команде испытуемый принимает положение, показанное на рис. 1. Ноги фиксирует помощник. Секундомер включается в момент, когда под коленные суставы и подбородок испытуемого ставятся барьеры, и выключается, когда испытуемый теряет положение, указанное на рис. 1, тем самым опускается ниже уровня барьера.



Рис. 1 – Положение тела во время теста 1

Tecm. 2

Удержание ног в положении лежа на спине под углом 30°. Испытуемый ложится на спину и поднимает ноги под углом 30°. Секундомер останавливается в тот

момент, когда испытуемый не в состоянии удерживать ноги на весу и касается ими пола (рис. 2).

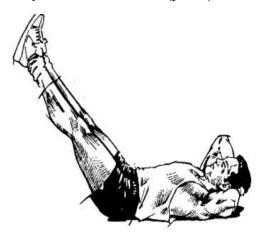


Рис. 2 – Положение тела во время теста 2

Tecm 3

Испытуемый ложится на бок, переносит вес на опорную руку и стопы. Секундомер включается в момент, когда остаются две опорные точки, и выключается, когда человек не способен удерживать тело.



Рис. 3 - Положение тела во время теста 3

Описание тестов для выявления состояния опорнодвигательного аппарата

Для определения кривизны позвоночного столба использовались инструментальные методы и методы оптико-электронного анализа.

Tecm 4

Плечевой индекс определялся по формуле:

$$\Pi$$
И = $\frac{\text{Ширина плеч, см}}{\text{Плечевая дуга,см}} * 100\%$.

Ширина плеч измерялась сантиметровой лентой спереди (по прямой) между плечевыми точками; плечевая дуга измерялась сзади (по дуге) между этими же точками. Диапазон от 90% до 100% в специальной литературе принято считать показателем нормальной осанки, значения ниже 89% — признаком сутулости.

Углы шейного лордоза, грудного кифоза и поясничного лордоза исследовались с помощью инструментального определения (тесты 5–7). Углы определялись с помощью скользящего циркуль-гониометра Гамбурцева (рис. 4).

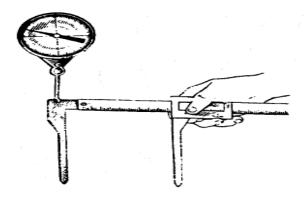


Рис. 4 — Скользящий циркуль-гониометр Гамбурцева

В соответствии с рекомендациями нами были выбраны 5 контрольных точек (рис. 5): 1 – инион; 2 – позвонок $C_{\rm v}$; 3 – позвонок $T_{\rm VII}$; 4 – позвонок $L_{\rm v}$; 5 – позвонок $S_{\rm IV}$

Соединением 2-х различных точек мы получали отклонение того или иного участка позвоночника от вертикали:

- а) 1-я и 2-я точки угол g;
- б) 2-я и 4-я угол у;
- в) 3-я и 4-я (угол β);
- г) 4-я и 5-я (угол α).

Знание углов наклона к вертикали отделов позвоночного столба позволило дать характеристику шейного лордоза, грудного кифоза и поясничного лордоза:

- D (угол шейного лордоза) = 180° (y+g);
- К (угол грудного кифоза) = 180° $(\beta + y)$;
- L (угол поясничного лордоза) = 180° ($\beta + \alpha$).

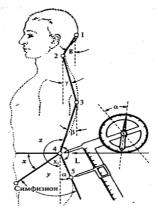


Рис. 5 — Схема измерения сагиттальных кривизн позвоночного столба при помощи циркуля-гониометра (по В.А. Кашубе)

Для оценки осанки во фронтальной плоскости (тесты 8–9) был использован фотографический оптикоэлектронный бесконтактный метод анализа. Считывание координат точек изучаемого объекта осуществлялось по фотоизображению, которое было наиболее четким кадром видеоряда.

Для анализа нами использовалась цифровая видеокамера «Sony» с качеством видеосъемки «FullHD».

На тело человека прикреплялись светоотражающие маркеры в местах расположения интересующих нас антропометрических точек. В плоскости испытуемого размещался метровый тест-объект, позволяющий использовать алгоритм масштабирования.

Цифровая фотокамера располагалась на штативе неподвижно на расстоянии 10 м от объекта съемки (для исключения погрешностей, связанных с перспективным искажением). Оптическая ось объектива видеокамеры ориентировалась перпендикулярно плоскости объекта съемки.

При измерениях обследуемый находился в естественной вертикальной позе: пятки вместе, носки врозь, ноги выпрямлены, живот подобран, руки опущены вдоль туловища, кисти свободно свисают, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу; голова фиксируется так, чтобы верхний край ушной раковины и нижний край глазницы находились в одной горизонтальной плоскости. Эта поза сохраняется на протяжении всей видеосъемки, чтобы обеспечить четкость изображения и постоянство пространственного соотношения антропометрических точек. При всех видах видеосъемки испытуемый был босым.

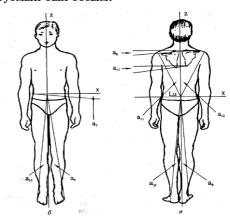


Рис. 6 — Места крепления контрольных точек и показатели, выявляемые оптико-электронным методом (вид спереди — б, вид сзади — в)

Спортивная медицина, физическая рекреация, двигательная реабилитация и АФК

Для измерения пространственного расположения основных звеньев тела человека во фронтальной плоскости относительно соматической системы отсчета (фронтальный профиль осанки) определялись следующие показатели: N8 - вид спереди (рис. 66), и N9 - вид сзади (рис. 68):

Тест 8: Т – угол наклона линии, проходящей через «тазобедренные точки» к горизонтали (измерение асимметрии положения тазовых костей).

Tect 9: S – угол наклона к горизонтали линии, проходящей через точки нижних углов лопаток.

Автоматизированая обработка цифровых снимков проводилась с помощью программы «Kinovia». Алгоритм фотографического анализа включал в себя:

- 1. Создание пригодного для анализа снимка.
- 2. Оцифровку изображения.
- 3. Получение количественных данных, характеризующих осанку во фронтальной плоскости.

Экран программы «Kinovea» с определением искомых углов представлен на рис. 7.

В результате определения информативных показателей было установлено, что 71,5% студентов, принявших участие в обследовании, имеют те или иные отклонения опорно-двигательного аппарата. Исследование позволило выявить, что излишнее увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночного столба — шейного лордоза, грудного кифоза или поясничного лордоза — имеют 42 студента. У 36 студентов плечи, лопатки и бедра установлены несимметрично.

Основываясь на показателях данных тестов, инструментальных измерениях и оптико-электронных исследованиях, мы рассчитали статистические показатели, характеризующие исследуемый массив выборочной совокупности (табл. 2).

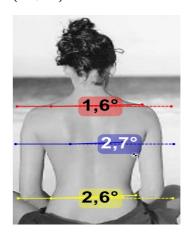


Рис. 7 – Скрин-шот применения приложения «Kinovea» для оптико-электронного анализа

Таблица 2 - Статистические показатели выборочной совокупности

	BMC, c	ВМП, с	ВЛМ, с	ПИ,%	D , град	К, град	L, град	Т, град	S, град
Статистические показатели	Вынос- ливость мышц спины	Вынос- ливость мышц пресса	Выносли- вость лате- ральных мышц	Плече- вой индекс	Угол шейно- го лор- доза	Угол грудного кифоза	Угол пояс- ничного лордоза	Угол на- клона линии, проходя- щей через тазобед- ренные точки к горизон- тали	Угол на- клона к горизон- тали ли- нии, про- ходящей через точ- ки нижних углов ло- паток
\overline{x}	114,7	58,3	56,2	87,6	139,0	149,0	147,5	2,6	4,4
S	33,2	14,5	20,6	5,8	10,0	10,4	10,8	2,5	3,5

Таблица 3 - Корреляционная матрица статистических показателей (по Браве-Пирсону)*

	BMC, c	ВМП, с	ВЛМ, с	ПИ,%	D , град	К, град	L, град	Т, град	S, град
BMC, c	1,00								
ВМП, с	0,71	1,00							
ВЛМ, с	0,62	0,79	1,00						
ПИ,%	0,59	0,47	0,46	1,00					
D , град	0,43	0,41	0,54	0,30	1,00				
К, град	0,42	0,30	0,38	0,32	0,62	1,00			
L, град	0,30	0,29	0,41	0,18	0,77	0,56	1,00		
Т, град	-0,37	-0,36	-0,39	-0,21	-0,14	-0,10	-0,03	1,00	
S, град	-0,52	-0,44	-0,46	-0,37	-0,34	-0,30	-0,26	0,33	1,00

^{*}Курсивом выделены коэффициенты корреляции свыше 0,6.

Проведенный анализ полученных результатов позволил установить, что между показателями статической выносливости крупных мышечных групп туловища и нарушениями осанки существует достоверная связь (r>0.6). Данный вывод подтверждает гипотезу о взаимосвязи функционального состояния ОДА и уровня развития статической выносливости.

Список литературы

- Андреев, А.М. Методика применения изометрических упражнений для профилактики травматизма у баскетболистов [Текст] / А.М. Андреев // Ученые записки. 2007. № 12(34). С. 5–10.
- Комачева, О.А. Силовые показатели мышц сгибателей и разгибателей стоп у мальчиков 5–7 лет с различным со-

Спортивная медицина, физическая рекреация, двигательная реабилитация и АФК

стоянием сводов [Текст] / О.А. Комачева // Ученые записки. -2011. - N 2 4(74). - C. 90–93.

Bibliography

 Andreev, A.M. The method of using isometric exercises for the prevention of injuries in basketball / A.M. Andreev // Proceedings of. - 2007. - № 12 (34). - P. 5-10. Komacheva, O.A. Power rates flexor and extensor stop boys 5–7 years with various state codes / O.A. Komacheva // Proceedings of. – 2011. – № 4 (74). – P. 90–93.

Информация для связи с автором: valeriy.chernyaev@mail.ru

УДК 796:373.2

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СТРУКТУРЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Комачева Олеся Александровна, кандидат педагогических наук, доцент Булкова Татьяна Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент Ситкина Мария Григорьевна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма



Аннотация. В статье представлены данные об отношении детей дошкольного возраста к физической культуре. Выявлены преобладающие виды деятельности в структуре свободного времени дошкольников.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, двигательная активность, дети дошкольного возраста.

PHYSICAL EDUCATION IN THE STRUCTURE OF FREE TIME OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Komacheva O.A., Cand. Pedag. Sci., Docent Bulkova T.M., Cand. Pedag. Sci., Docent Sitkina M.G., Cand. Pedag. Sci., Senior Lecturer, Smolensk state Academy of physical culture, sport and tourism

Abstract. The article presents data about the children's attitude to physical culture. The specific types of activities in the structure of free time preschoolers are identified.

Key words: physical education, exercise, physical activity, preschool children.

Введение

Состояние здоровья подрастающего поколения является важным показателем благополучия государства. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению здоровья детей, а как известно, большинство болезней взрослых заложены еще в детстве. В детском возрасте у ребенка формируются нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития, одним из непременных условий этого является формирование двигательной активности детей [2; 3].

Необходимо отметить, что, начиная с дошкольного возраста, у детей наблюдается тенденция к снижению уровня двигательной активности, которая является причиной ухудшения их физического, психического и умственного развития [1; 4].

Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормы, ежедневная двигательная активность детей 3-7 лет должна составлять не менее 4 часов. Однако данная потребность не всегда удовлетворяется на должном уровне. К сожалению, дети все больше времени уделяют пассивным видам деятельности: компьютерным играм, конструированию, просмотру телепередач, мультфильмов [2; 3].

Организация исследования

С целью выяснения места физической культуры и преобладающих видов деятельности в структуре свободного времени детей дошкольного возраста был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 80 родителей детей 3—7-летнего возраста.

Результаты исследования

В ходе опроса выявлено, что в 43.2% случаев в семье имеется один ребенок, у 47% – двое детей, а в каждой десятой семье (9.8%) – три и более.

При исследовании структуры свободного времени детей дошкольного возраста обозначены преобладающие виды деятельности: просмотр телепередач, чтение книг и журналов, занятия семейными и домашними компьютерные игры. Установлено, делами, 72,5% детей просматривают телепередачи «часто и постоянно», 23.8% смотрят «редко и очень редко», 3,7% респондентов – «не смотрят». Выявлено, что часто и постоянно читают книги и журналы самостоятельно или вместе с родителями 52,5% детей, делают это редко и очень редко - 38,8% и не читают 8,7% детей. Многие дошкольники, по мнению родителей, с удовольствием занимаются семейными и домашними делами: постоянно и часто помогают родителям по хозяйству 59,5% детей, 35,4% - делают это редко и очень редко, не занимаются данным видом деятельности 5,1% опрошенных. Следует отметить, что при ответе на вопрос: «Как часто ваш ребенок играет в компьютерные игры?» 85,4% родителей ответили: «Играет часто и постоянно» и только 14,6%: «Играет редко и очень редко».

При выявлении отношения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом установлено, что большинство исследуемых детей с удовольствием занимается физическими упражнениями. При этом систематически занимается физической культурой 33,3% детей, причем 27,1% посещает секции и группы здоровья, 6,2% занимается самостоятельно. Не систематически, то есть от случая к случаю, занимается 48,2% дошкольников. Не занимается физической культурой в свободное время 18,5% детей.

Установлено, что ежедневно уделяет физкультурным занятиям более 40 минут только 2.8% детей, 6.9% дошкольников затрачивает на физические упражнения 30-40 минут, 9.8%-20-30 минут, 80.5%- менее 20 минут. Следует отметить, что утреннюю гигиеническую гимнастику никогда не выполняет половина исследуемых детей, 35% делает это от случая к случаю и только 15% применяет комплекс утренней гигиенической гимнастики ежедневно.

Вместе с тем, по мнению родителей, у большинства детей (66,7%) жилищно-бытовые условия позволяют заниматься физическими упражнениями самостоятельно или совместно с родителями. В 21,0% случаев условия проживания не в полной мере обеспечивают возможность для таких занятий, 12,3% детей не имеет соответствующих домашних условий для занятий.

Заключение

Таким образом, в результате социологического опроса выявлено положительное отношение детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой, однако большинство детей отдает предпочтение пассивным видам деятельности: просмотру телепередач, компьютерным играм, чтению книг и журналов,

что может в дальнейшем негативно отразиться на их физическом развитии и состоянии здоровья.

Список литературы

- Ермилова, Е.Я. Роль двигательной активности в формировании личности детей дошкольного возраста [Текст] / Е.Я. Ермилова // Молодой ученый. 2013. №9 (56). С. 363–365.
- Комачева, О.А. Двигательная активность детей, имеющих различное состояние сводов стоп [Текст] / О.А. Комачева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. № 5 (75) 2011. С. 68–70.
- Михайлов, Н.Г. Двигательная активность как показатель культуры здоровья детей дошкольного и школьного возраста [Текст] / Н.Г. Михайлов, С.М. Чечельницкая // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. 2011. Вып. 4. С. 133–141.
- Усачев, М.В. К вопросу о формировании двигательной активности у детей дошкольного возраста [Текст] / М.В. Усачев, К.А. Зверева // Молодой ученый. – 2014. – №14. – С. 88–90.

Bibliography

- Ermilova, E.J. The role of motor activity in the formation of personality of children of preschool age / E.Y. Ermilova // Young scientist. – 2013. – №9 (56). – P. 363–365.
- Komacheva, O.A. Motor activity of children with various status of the foot arch / O.A. Kumacheva // Scientific notes of University named after P.F. Lesgaft. – № 5 (75) – 2011. – P. 68–70.
- Mikhailov, N.G. Physical activity as the indicator of health culture of children of preschool and school-age / N.G. Mikhaylov, S.M. Chechelnitskaya // Bulletin of Adyghe state University. Ser.: Pedagogy and psychology. – 2011. – Vol. 4. – P. 133–141.
- Usachev, M.V. To the question about the formation of the physical activity in preschool children / M.V. Usachev, K.A. Zverev // Young scientist. – 2014. – № 14. – P. 88–90.

Информация для связи с автором: uta.bulls@gmail.com

УДК 796:373.3

ДИСГАРМОНИЧНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ

Беляев Василий Степанович, доктор биологических наук, профессор Беззубов Антон Александрович, аспирант Черногоров Дмитрий Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент Назарова Ирина Викторовна, доцент,

Московский городской педагогический университет









Аннотация. Обосновывается необходимость разработки и экспериментальное обоснование комплексной методики развития силовых способностей учащихся 9–11 лет с элементами тяжелой атлетики в связи с несбалансированным развитием у этой возрастной группы в сравнении с нормами ВОЗ и предыдущими десятилетиями во многих регионах России. Ззамедление роста, дисгармоничное формирование грудной клетки и талии с продолжающимся превышением веса — все это может привести к новой форме астенизации на фоне общей направленности «затухания» физической активности и отсутствия комплексных мероприятий по ее развитию в младшем школьном возрасте.

Ключевые слова: оценка физического развития, дисгармоничное физическое развитие детей, современное морфо-функциональное состояние детей младшего школьного возраста, актуальность развития силовых способностей средствами тяжелой атлетики у детей 9–11 лет.

DISGARMONICHNOST OF THE MODERN PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF 9-11 YEARS

Belyaev V.S., Dr. Biological Sci., Professor, Head of the Department of Theory and Technique of Sports Disciplines Teacher Training College of Physical Culture and Sports Bezzubov A.A., Graduate student of the Department of Theory and Technique of Sports Disciplines Teacher Training College of Physical Culture and Sports Chernogorov D.N., Cand. Pedag. Sci., Docent of the Department of Theory and Technique of Sports Disciplines Teacher Training College of Physical Culture and Sports Nazarova I.V., Docent of the Department of Theory and Technique of Sports Disciplines Teacher Training College of Physical Culture and Sports, Moscow City University

Abstract. Need of development and the experimental justification of a complex technique of development of power abilities of pupils of 9-11 years with weightlifting elements in connection with in a complex unbalanced development in this age group in comparison with norms of WHO and the last decades is proved in many regions of Russia - delay of body height and disharmonious formation of a thorax and waist with the continuing weight excess. It can lead to a new form of astenisation against the background of the common orientation of "attenuation" of physical activity and complex actions for its development at younger school age.

Key words: assessment of physical development, disharmonious physical development of children, the current morfo-functional state of children of a younger school age, relevance of development of power abilities by means of weightlifting in children of 9-11 years.

Современная Россия пребывает в ситуации неоднозначности перспектив развития всех отраслей жизни, а результаты событий на мировой политической арене диктуют условия формирования будущего страны. Поэтому сегодня как никогда важны факторы и процессы, влияющие на становление здоровой в физическом, культурном и социально-психологическом смыслах нации как целостного ядра крепкого государства. В этой связи развитие физических и социальнокультурных аспектов жизни детей, особенно в период восприимчивости и гибкости их сознания, является «экономически эффективным вложением в развитие человеческого потенциала и улучшения качества жизни». В распоряжении Правительства Российской Федерации четко обозначена потребность в современных подходах к решению глобальных задач по улучшению показателей этого развития. В качестве основной проблемы в федеральных целевых программах отмечается «ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения» в условиях усиления глобальной конкуренции в спорте высших достижений. По данным Минздравсоцразвития не менее 60% учащихся имеют проблемы (нарушения) со здоровьем, а у 85% (из них 65% детей, подростков и молодежи России) отсутствуют регулярные занятия физической культурой.

Отсутствие линейности в развитии детей со сменой этапов роста и его замедления характеризует целостный процесс морфологического совершенствования, где изменения общих свойств растущего организма могут определяться преобразованием одного фактора.

В то же время на физиологическом уровне за последние 15-20 лет, по многочисленным данным анализа физического развития детей младшего школьного возраста, наблюдаются разительные изменения тенденций созревания, которые характеризуют как признаки акселерации.

Основываясь на рекомендованной госкомитетом санэпиднадзора РФ методике оценки физического развития детей, мы проанализировали гармоничность морфо-функционального состояния детей в возрасте 9—11 лет в одной из московских школ и выявили ряд тенденций, которые подтверждают исследователи не только в различных регионах России, но и в Европе. В исследовании принимали участие 3 класса общей численностью учащихся 84 ребенка.

Используя ряд «обязательных» показателей, таких как масса тела, рост, обхват грудной клетки и талии, с применением регрессионных шкал наблюдений нам удалось выявить несбалансированность в физическом развитии современных детей и некоторое «несоответствие» физиологических параметров календарному возрасту.

Так, для возраста 9–10 лет характерны превышения возрастных «норм» всех показателей и у мальчиков, и у девочек, особенно – роста и веса, которые, ощутимо опережая рекомендованный барьер в 9 лет, к 11 годам уступают ему (рис. 1). Динамика превышения прочих показатели также «затухает» к концу периода, и только превышение веса сохраняется.

В 11 лет у девочек вес почти перестает превышать норму, при этом обхватные показатели снижаются.

К 9 годам дети «подходят» с существенными превышениями показателей нормы, но уже в 11 лет параметры морфо-функционального состояния до нормы не дотягивают. И только весовые показатели остаются выше нормы. Можно утверждать, что физическое развитие в этот период носит характер замедления первоначальных опережающих темпов.

Несогласованность динамики изменений с ожидаемой и прогнозируемой на основе предыдущих десятилетий дополняет внутренняя неоднородность наблюдений: как в абсолютном выражении, так и в возрастном тренде. Рассчитанные среднеквадратические отклонения показателей свидетельствуют о выраженном отсутствии гармоничности в физическом развитии детей младшего школьного возраста (рис. 2). Особое внимание привлекает дисперсия всех показателей у мальчиков в 11 лет и «разброс» весовых и ростовых параметров у девочек в течение всего периода.

Неутешительные результаты дает соотнесение индекса Кетле (индекс массы тела - ИМТ, он же body mass index - BMI) со стандартными показателями BO3 физического развития детей. Так, масса тела девочек превышает 3 сигмы отклонения от медианы в 9 лет, что приравнивается к «ожирению». До 11 лет практически каждая девочка пребывает в статусе «избыточный вес» по всемирной детской классификации. «Прорывая» 99 процентов, все девочки из исследуемой выборочной совокупности имеют повышенный риск нарушения обменных процессов и общей заболеваемости. Масса тела мальчиков «приходит в норму» значительно раньше, возраст 10-11 лет отличает нормальный уровень веса. Однако подходят к этому периоду мальчики с тем же трехкратным превышением допустимых норм, которое стабилизируется в последствии на фоне гормональных трансформаций. При этом мальчики, также как и девочки, имеют проблемы с весом в более чем в 99% случаев.

Существенные изменения в физическом развитии подтверждают многочисленные выводы других исследователей.

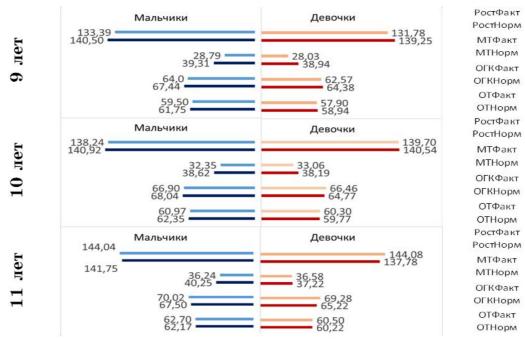


Рис. 1 – Анализ гармоничности морфо-функционального состояния детей 9-11 лет в натуральном выражении

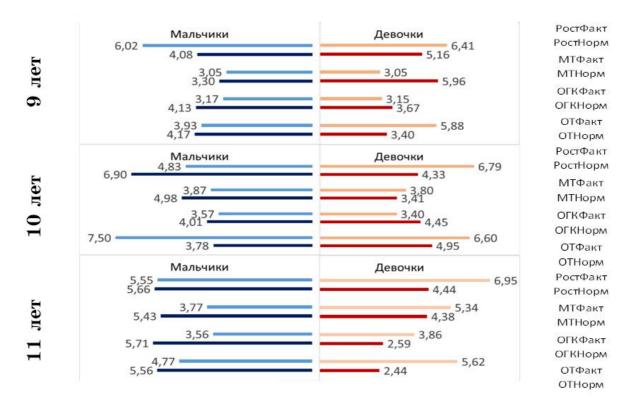


Рис. 2 – Анализ гармоничности морфо-функционального состояния детей 9–11 лет, рассеивание относительно математического ожидания (σ)

РостФакт - фактический рост.

РостНорм - рост по возрастным нормативам ВОЗ.

МТФакт - фактическая масса тела.

МТНорм – масса тела по возрастным нормативам ВОЗ.

ОГКФакт - фактический обхват грудной клетки.

ОГКНорм – обхват грудной клетки по возрастным нормативам ВОЗ.

ОТФакт - фактический обхват талии.

ОТНорм - обхват талии по возрастным нормативам ВОЗ.

В Воронежской области отмечается увеличение ростовых показателей по сравнению с концом предыдущего столетия на 10%, а весовых - на 30% (Иванников А.И., Ситникова В.П., Пашков А.Н., 2007). Аналогичные тенденции к увеличению показателей роста и веса детей (акселерация с грациализацией) отмечаются в Нижнем Новгороде (Богомолова Е.С., Леонов А.В., Кузмичев Ю.Г. с соавт., 2004, 2006) с ростом числа чрезмерных весовых параметров во Владивостоке (Крукович Е.В. с соавт., 2007), а Архангельске (Климберг Е.Е., Ишеков Н.И., 2009), в Красноярском крае (Грицинская В.Л., 2009), в Саратове (Полякова В.К., 2010), в особенности у мальчиков – в Ненецком автономном округе (Муратова А.П., Карпунов А.А., 2011, Чудочин В.П., 2011), в Новосибирске (Гигуз Т.Л. с соавт., 2011) с выраженным ростом массы тела у мальчиков – в Республике Хакасия (Грицинская В.Л., Бекетова Е.В., 2012) с характерным дисгармоничным физическим развитием – в Ставрополе (Зарытовская Н.В., Калмыкова А.С., 2012), в Иркутске (Зазнобова Т.В., 2010, Решетник Л.А., Зазнобова Т.В., Погорелова И.Г., 2012) с избыточны весом у обоих полов в Ханты-Мансийском автономном округе (Литовченко О.Г., Ишбулатова М.С., 2015). Существуют и эмпирически выверенные выводы о том, что отмеченный тренд увеличения длины и массы тела является «достоянием» городских детей (Сметанина С.А., Суплотова Л.А., Новаковская Н.А., 2006, Матвеева Н.А. с соавт., 2011).

Таким образом, физическое развитие современных детей носит характер не только «чистой» акселерации (ускоренного развития), но и комплексно несбалансированного развития — замедление роста и дисгармоничное формирование грудной клетки и талии с продолжающимся превышением веса. В свою очередь это может привести к новой форме астенизации в совокупности с общей направленностью «затухания» физической активности и комплексных мероприятий по ее развитию в младшем школьном возрасте.

В концептуальных основах физической культуры как системы отражаются общественные ожидания в отношении психофизического уровня развития личности и определяются структурно-функциональные аспекты, нацеленные на удовлетворение социальнозначимых требований общества. Развитие моторики в свете возрастной периодизации, анализ методологических рычагов влияния в рамках физического воспитания, в образовательно-тренировочном процессе и самостоятельных занятиях представлены в работах Дорохова Р.Н., Верхошанского Ю.В., Губы В.П., Жарового О.Ю., Зайцевой А.А., Зациорского В.М., Никитока Б.А., Родина Ю.И., Фомина Н.А., Сапина М.Р., Брыткина З.Г., Матвеева Л.П., William G., Torland, Glen О. Jonson и др.

Характерная направленность занятий у детей младших классов должна заключаться в развитии чувства движения, координации, ловкости, а также укреплять и совершенствовать личностные аспекты: решительность и смелость. Помимо очевидных ракурсов формирования юного организма, развитие силовых способностей методами и средствами тяжелой атлетики способствует систематичному подходу к работе и развивает чувство ответственности за выбор режима питания и отдыха [2; 13; 14], а контроль характеристик веса тела воспитывает правильную гигиену питания.

Таким образом, разработка и экспериментальное обоснование комплексной методики развития силовых способностей учащихся 9–11 лет средствами тяжелой атлетики следует рассматривать как актуальную проблему, имеющую высокую теоретическую и практическую значимость для современной системы физического воспитания, формирования физической культуры детей младшего школьного возраста.

Список литературы

- Беляев, В.С. Упражнения, рекомендуемые для коррекции здоровья школьников [Текст] / В.С. Беляев, Л.Н. Каданева // Физическая культура в школе. 2011. № 1. С. 18–20.
- Беляев, В.С. Физиологическая оценка работоспособности и силы спортсменов [Текст] / В.С. Беляев [и др.] // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2014. № 3 (15). С. 61–70.
- Крукович, Е.В. Пятилетний анализ показателей физического развития подростков Приморского края [Текст] / Е.В. Крукович, В.Н. Лучанинова, О.В. Подкаура // Сборник материалов XI Конгресса педиатров России «Актуальные проблемы педиатрии». М., 2007. С. 351.
- 4. Методические рекомендации оценки физического развития и состояния здоровья детей и подростков, изучение медико-социальных причин формирования отклонений в здоровье. Государственный Комитет Санитарно-Эпидемиологического Надзора РФ 17 марта 1996 г. № 01-19/31-17.
- Муратова, А.П. Особенности физического развития детей и подростков Ненецкого автономного округа [Текст] / А.П. Муратова, А.А. Карпунов // Циркумполярная медицина: влияние факторов окружающей среды на формирование здоровья человека: Материалы международной научно-практической конференции. Архангельск, 2011. С. 237–243.
- Назарова, Л.В. Динамика физического развития сельских школьников Нижегородской области (1968–2008 гг.) / Л.В. Назарова, Н.А. Матвеева, Н.Г. Чекалова // Российский педиатрический журнал. 2010. № 3. С. 49–52.

- Никитюк, Б.А. Акселерация развития (причины, механизмы, проявления и последствия) [Текст] / Б.А. Никитюк // Итоги науки техники. Антропология. 1989. № 3. С. 5–76.
- Онищенко, Г.Г. О санитарно-эпидемиоло-гическом благополучии общеобразовательных учреждений [Текст] / Г.Г. Онищенко // Гигиена и санитария. – 2004. – № 4. – С. 3–6.
- Пермякова, Е.Ю. Секулярные изменения в динамике подкожного жироотложения у девочек г. Архангельска и г. Москвы [Текст] / Е.Ю. Пермякова // Вестник Московского университета. Серия XXIII. Антропология. – 2010. – № 4. – С. 70–76.
- Лебедькова, С.Е. Распространенность избыточной массы тела и ожирения у детей и подростков Оренбурга [Текст] / С.Е. Лебедькова, Т.В. Вивтаненко, Т.Н. Игнатова, О.Ю. Трусова // Сборник материалов XVI Конгресса педиатров России с международным участием «Актуальные проблемы педиатрии». М., 2012. С. 192.
- Скоблина, Н.А. Физическое развитие и состояние здоровья детей Приполярья в современных социальноэкономических условия : автореф. дис. ... канд. мед.наук. / Н.А. Скоблина. – М., 1998. – 24 с.
- 12. Онищенко, Г.Г. Санитарно-эпидемиологи-ческое благополучие детского населения РФ [Текст] / Г.Г. Онищенко, Е.Б. Ежлова, А.А. Мельникова [и др.]. // Педиатрическая фармакология. – 2013. – Т. 10. – № 2. – С. 10–18.
- 13. Черногоров, Д.Н. Влияние занятий атлетической гимнастикой на функциональное состояние юношей 15–17 лет [Текст] / Д.Н. Черногоров, С.Е. Никитин // Культура физическая и здоровье. 2013. No 1 (43). C. 54–58.
- Черногоров, Д.Н. Формирование силовых способностей учащихся 15–17 лет и методика их развития средствами атлетической гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Д.Н. Черногоров. М., 2013. 24 с.

Bibliography

- Beljaev, V.S. Exercises recommended for correction of health of schoolboys / V.S. Beljaev, L.N. Kodaneva // Physical culture in schools. – 2011. – № 4. – P. 18–20.
- Beljaev, V.S. Physiological Assessment of the Efficiency and Strength of Athletes / V.S. Beljaev [etc.] // Messenger of Moscow city pedagogical University. Series: Natural Sciences. – 2014. – № 3 (15). – P. 61–70.
- 3. Krukovich, E.V. The five-year analysis of the physical development of teenagers Primorsky Region / E.V. Krukovich,

- V.N. Luchaninova, O.V. Podkaura // Collection of materials of the XI Congress of pediatricians of Russia "Actual problems of pediatrics". M., 2007. P. 351.
- 4. Muratova, A.P. Features of physical development of children and adolescents of the Nenets Autonomous District / A.P. Muratov, A.A. Karpun // Circumpolar medicine: the influence of environmental factors on the formation of human health: Materials of the international scientific and practical conference. – Arkhangelsk, 2011. – P. 237–243.
- Guidelines for assessment of physical development and health of children and adolescents, the study of medical and social factors in the formation of health deviation. State Committee for Sanitary and Epidemiological Supervision of the Russian Federation March 17, 1996 N 01-19 / 31-17.
- Nazarov, L.V. Dynamics of physical development of rural students of Nizhny Novgorod Region (1968–2008) / L.V. Nazarov, N.A. Matveeva, N.G. Chekalova // Russian Journal of Pediatrics. – 2010. – № 3. – P. 49–52.
- Nikitiuk, B.A. Acceleration of development (the causes, mechanisms, manifestations and consequences) / B.A. Nikitiuk // Results of science technology. Anthropology. 1989. № 3. P. 5–76.
- 8. Onishchenko, G.G. On the sanitary-epidemiological welfare of educational institutions / G.G. Onishchenko // Hygiene and sanitation. 2004. № 4. P. 3–6.
- Skoblina, N.A. Physical development and health of children Circumpolar in the contemporary socio-economic conditions: Author. Dis. ...Cand. med. sciences / N.A. Skoblina. – M., 1998. – P. 24.

- 10. The sanitary and epidemiological welfare of the child population of RF / G.G. Onishchenko, E.B. Ezhlova, A.A. Melnikova [et al.]. // Pediatric Pharmacology. 2013. Vol. 10. № 2. P. 10–18.
- Permjakova, E.J. Secular changes in the dynamics of subcutaneous fat deposition in girls in Arkhangelsk and Moscow / E.Y. Permjakova // Bulletin of Moscow University. Series XXIII. Anthropology. 2010. № 4. P. 70–76.
- 12. The prevalence of overweight and obesity of children and adolescents in Orenburg / S.E. Lebedkova, T.V. Vivtanenko, T.N. Ignatov, O.J. Trusov // Collection of materials of the XVI Congress of Pediatricians of Russia with international participation "Actual problems of pediatrics". M., 2012. P. 192.
- Chernogorov, D.N. The impactof body-bulding on fitness shape of 15–17 year-old youths / D.N. Chernogorov,
 S.E. Nikitin // Cultures physical and health. 2013. No. 1(43). P. 54–58.
- 14. Chernogorov, D.N. Formation of abilities to strength of school students of 15-17 years and technique of their development by means of athletic gymnastics: Author. dis. ... can. ped. Science / D.N. Chernogorov. – M., 2013. – P. 24.

Информация для связи с авторами: Atletika09@rambler.ru. chempion105@yandex.ru. chernogorovnikola@rambler.ru. nazarova.iv@bk.ru.

УДК 371.7

ПРОБЛЕМА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОК С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Кубышкина Татьяна Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент **Рубцова Ирина Викторовна,** кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский государственный университет





Аннотация. Проблема рационального питания достаточно актуальна среди студенток с избыточным весом. Главным результатом воздействия экспериментальной методики стало снижение массы тела у девушек экспериментальной группы, что существенно отличалось от таковых показателей у студенток контрольной группы. Переход на рациональное питание является одним из наиболее простых и в то же время эффективных способов профилактики и коррекции избыточной массы тела, сохранения и укрепления здоровья студентов.

Ключевые слова: проблема рационального питания, студентки с избыточным весом, профилактика и коррекция избыточного веса тела, экспериментальная специально-оздоровительная программа.

THE PROBLEM OF HEALTHY NUTRITION FOR OVERWEIGHT STUDENTS

Rubtsova I.V., Cand. Pedag. Sci., Docent Kubishkina T.V., Cand. Pedag. Sci., Docent, Voronezh State University

Abstract. The problem of healthy nutrition is topical for overweight students. The main impact of the experimental methodology is reduction of body fat among students in all spectrum of studied characteristics. These results are substantially different from characteristics the control group students. Healthy nutrition is one of the simplest and most effective ways of preventive care and correction of body fat, preservation and improvement of students' health.

Key words: problem of healthy nutrition, overweight students, preventive care and correction of body fat, special experimental programme for health-improvement.

Ввеление

Среди множества средств, способствующих здоровью, высокой умственной и физической работоспособности, долголетию, важнейшее место занимает рациональное питание [2]. Во все времена студентов отличала низкая культура питания [3]. Это проявляется в пренебрежении к режиму питания, переедании, в избыточном потреблении лакомств и напитков, содержащих сахар и обладающих наркотическими свойствами (кофе, алкоголь). Как правило, студенты имеют смутное представление о значении питания для здоровья, не умеют организовать питание в зависимости от нагрузки. Особенно актуальна эта проблема для студенток с избыточным весом (табл. 1).

Методы и организация исследования

Разработанная экспериментальная специальнооздоровительная программа профилактики и коррекции избыточного веса студенток включает в себя академические и самостоятельные занятия. Академические занятия проводились в форме ритмической гимнастики, наиболее полно отвечающей всем требованиям, предъявляемым к занятию по физическому воспитанию. Самостоятельные занятия проводились в соответствии с программой, составленной авторами на основании примерной учебной программы по физической культуре для вузов; материалов отечественных и зарубежных литературных источников [1]. Были использованы ходьба и бег как наиболее доступные и эффективные средства укрепления здоровья, профилактики и коррекции избыточной массы тела.

Таблица 1 – Результаты анкетирования студенток, имеющих избыточный вес

$N_{\overline{2}}$	Основные нарушения в вопросах пита-			
	ния			
1	Избыточная калорийность пищевого	88,4		
	рациона			
2	Еда на ночь	55,3		
3	Редкие приемы пищи			
4	Злоупотребление сладкой пищей			
5	Быстрое потребление пищи			
6	Злоупотребление соленой пищей			
7	Еда является удовольствием, утешением			
8	Еда перед телевизором			
9	Постоянное желание что-нибудь поесть,			
	пожевать			
10	Сон после еды	15,8		

Программа рассчитана на студентов, допущенных до занятий физической культурой в вузе. Она состоит из пяти периодов: продолжительностью первых четырех — по три недели, пятый — бессрочный. В содержании каждого периода два раздела: подготовительный (далее «Подготовка») и основной (далее «Освоение»). В разделе «Подготовка» даются рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культу-

рой, питанию, приемам и методам самоконтроля. В разделе «Освоение» представлено содержание самостоятельных занятий, рекомендации по питанию, формы и методы самоконтроля.

Содержание разделов и итоги выполнения заданий фиксировались студентами в дневниках самоконтроля. На всех пяти периодах предлагался следующий порядок работы: освоить раздел «Подготовка», изучить раздел «Освоение» и выполнить все задания. Ежедневно на страницах дневника в разделе «Освоение» надобыло отмечать все сдвиги в лучшую сторону.

Задания для самостоятельных занятий по организации питания и самоконтролю студентки получали на 3-х недельный период. На первом занятии каждого из пяти периодов, на обязательных и факультативных занятиях, консультациях, во время бесед сообщались теоретические сведения по организации самостоятельных занятий, питанию и контролю. Использовались разнообразные средства убеждения в том, что необходимо вести здоровый образ жизни.

Так, основные требования, предъявляемые к организации питания с целью коррекции и профилактики избыточного веса, сводились к следующим положениям:

- питание должно быть сбалансированным и разнообразным;
- необходимо уменьшать потребление калорий и увеличивать их расход;
 - есть меньше жирной пищи;
- ограничить потребление сахара, являющегося высококалорийным продуктом, не содержащим минеральных солей и витаминов;
- увеличить потребление низкокалорийных, объемных, высоковолокнистых продуктов;
 - ограничить потребление алкоголя;
- есть медленно, расслабленно, в спокойной, приятной обстановке, тщательно пережевывать пищу; на каждый прием пищи тратить не менее 20 минут, чтобы почувствовать себя сытым;
- питаться регулярно, испытывая при этом чувство голода;
- ограничить потребление соли, консервированных продуктов, полуфабрикатов;
- стараться избегать лишних мыслей о еде, употреблять пищу из маленьких тарелок и маленькими порциями;
- не сочетать еду с просмотром телепередач, чтением, серьезным разговором;
 - вставать из-за стола с чувством легкого голода;
- необходимо справляться со стрессом, скукой и другими негативными психическими состояниями, не прибегая к помощи еды или алкоголя;
 - ужинать за 2-3 часа до сна;
- увеличить количество жидкости в рационе, так как в этом случае жиры будут распадаться интенсивнее.

Результаты и их обсуждение

Результаты педагогического эксперимента показали, что у студенток экспериментальной группы А по-

сле первого этапа исследований произошли существенные изменения в показателях морфоструктуры (таблица 2).

Таблица 2 — Статистические данные изменений в показателях морфоструктуры у девушек экспериментальной группы A после 1 этапа исследований

	Морфометрические показа-	Статистические показатели			
/п	тели	X_d	\mathbf{S}_{d}	t	P
	Длина тела, см	0,1	0,04	1,52	>0,05
	Масса тела, кг	-2,4	0,51	4,77	<0,001
	АЖМ, кг	-3,2	0,39	8,22	<0,001
	ОЖМ, %	-3,9	0,34	11,51	<0,001
	АММ, кг	1,5	0,19	7,77	<0,001
	OMM, %	4,0	0,24	16,59	<0,001

Уменьшился вес на 2,4 кг (t = 4,77 при P < 0,001). Изменились в сторону уменьшения расчетные показатели средних значений по группе абсолютной и относительной жировой массы (в среднем на 3,2 кг, что составило 3,9% от исходного уровня до начала эксперимента). В то же время отмечен положительный рост абсолютной и относительной мышечной массы (прирост составил 1,5 кг по средним значениям групп в значении AMM или 4% по показателям OMM). Достоверность изменений подтверждается высокими показателями t-критерия (P < 0,001) при уровне вероятности 99.9%.

Предложенная методика содействовала уменьшению подкожно-жировой клетчатки, особенно на спине, животе, бедрах, груди, плечах (P < 0.001). Вместе с тем в контрольной группе Б, которая занималась по общепринятой методике, сдвиги в характеристиках морфоструктуры оказались менее существенными. Так, после первого этапа исследований в расчетных показателях АЖМ и ОЖМ наблюдались достоверные различия между группами А и Б (АЖМ t = 4,12 при $P < 0.001; \ O{\rm KM} \ {\rm t} = 4.03 \ {\rm при} \ P < 0.001). \ {\rm Вместе} \ {\rm c} \ {\rm тем}$ различий в абсолютной мышечной массе не наблюдалось, хотя исходный уровень АММ в экспериментальной группе А был меньше, чем в группе Б. Он составил 27,1 кг в группе A против 25,9 кг в группе Б, хотя t=1,51 (Р > 0,05). В показателях ОММ разница существенная: 44,1% - в группе А и 39,8% - в группе Б в значениях t = 5,11 (P < 0,001).

Этот факт характеризует положительное перераспределение в %-ом отношении ОЖМ и ОММ в сторону увеличения мышечной и снижения жировой массы в экспериментальной группе А при практически стандартном исходном соотношении этих показателей в экспериментальной группе Б. Последнее убедительно подчеркивает эффективность предложенной методики.

Главным результатом воздействия экспериментальной методики является снижение массы тела у девушек по всем параметрам исследуемых признаков, что существенно отличается от таковых показателей у студенток контрольной группы. Самое существенное снижение в величинах покожно-жировой клетчатки у девушек экспериментальной группы А произошло: в ЖС бедра ($t=4,73;\ P<0,001$), ЖС плечо (переднее) ($t=3,97;\ P<0,001$), ЖС грудь ($t=3,24;\ P<0,01$). В остальных случаях уменьшение также существенно (P<0,05). Обхватные размеры у девушек экспериментальной группы А и Б значительные отличия не имели

(P>0.05). Исходя из того, что обхватные размеры в целом определяют величины AMM и OMM, а жировая ткань влияет на показатели A \Re M и O \Re M, следует, что предложенная методика в основном направлена на снижение веса.

Заключение

Таким образом, исследование показало, что проблема правильного питания достаточно актуальна среди студенток с избыточным весом. Переход на рациональное питание является одним из наиболее простых и в то же время эффективных способов профилактики и коррекции избыточной массы тела, сохранения и укрепления здоровья.

Список литературы

- Рубцова, И.В. Специально-оздоровительная программа для студенток с избыточным весом [Текст] / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина // Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация: научный периодический журнал. – Челябинск, 2016. – Т. 1. – № 2. – С. 80– 86.
- Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ [Текст] / сост. Е.В. Имас, М.В. Дутчак, С.В. Трачук. – К. : НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2013. – 528 с.
- Физическая культура студента: учебник [Текст] / под. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010. – 448 с.

Bibliography

- Rubtsova, I.V. Special health-improvement programme for overweight students / I.V. Rubtsova, T.V. Kubishkina //
 Physical culture, sport, tourism, motional recreation: scientific journal. Chelyabinsk, 2016. V. 1. № 2. P. 80–86
- Strategies and recommendations for healthy lifestyle and physical activity: sourcebook of the WHO / edited by E.V. Imas, M.V. Dutchak, S.V. Trachuk. – K.: National

University of Physical 3. Education and Sport of Ukraine,

"Olympic literature", 2013. - 528 p.

Информация для связи с автором:

Rubtsova.i.v@yandex.ru

3. Physical culture of students: coursebook / edited by V.I. Ilii-

nich. - M.: Gardariki, 2010. - 448 p.

УДК 796:611-055.2

ПРОФИЛАКТИКА ВОЗРАСТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Суханов Алексей Александрович, аспирант 3 г.о. РГУФКСМиТ, магистр, член Ассоциации профессионалов фитнеса (FPA)

Рубин Владимир Соломонович, к.т.н., профессор РГУФКСМиТ, председатель предметно-методической комиссии по теории физической культуры и методике физического воспитания



Аннотация. Статья посвящена вопросам пролонгации активного долголетия женщин зрелого возраста с помощью средств и методов оздоровительной физической культуры на базе фитнес-центров. Рассматриваются критерии оценки функционального статуса, взаимосвязь упражнений, выполняемых в условиях нестабильной опоры; особенности развития силовых способностей, способы изменения композиции состава тела. Предлагается новый метод построения индивидуальных оздоровительных программ.

Ключевые слова: физическое здоровье, зрелый возраст, межмышечная координация, силовые способности, оздоровительная физическая культура, фитнес, индекс мышечной кондиции.

PREVENTION OF AGE-RELATED DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM AND THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM OF MATURE AGE WOMEN MEANS INVOLVED OF IMPROVING PHYSICAL TRAINING

Sukhanov A.A., Post graduate student, Master, member of Fitness Professional Association (FPA)
Rubin V.S., Cand. Technic. Sci., honorary Professor of the Russian State University
of Physical Education (SCOLIPE) the Chairman of the subject-methodical
Commission of the theory of physical culture methodology of physical education

Abstract. The article deals to prolongation of active longevity mature women using the tools and methods of improving physical training in a fitness centers.

Criteria of evaluation of the functional status, as well as the relationship of exercises performed in unstable support and the development of power abilities, change in composition of body composition. A new method for constructing individual wellness programs is suggested.

Key words: physical health, mature age, intra-muscular coordination, power capacity, improving physical training, fitness, muscle quality.

1. Роль оздоровительной физической культуры в вопросе профилактики возрастных заболеваний женщин первого периода зрелого возраста

Применение методов, используемых в рамках оздоровительной физической культуры, в определенной мере позволяет существенно замедлить возникновение и ход возрастных изменений в организме, снижая риск смертности от коронарных заболеваний на 30% [1; 2]. Возрастные инволюционные изменения наиболее ярко выражаются в трансформации скелетных мышц, деградационных особенностях опорного аппарата и снижении работоспособности сердечно-сосудистой систе-

мы. В результате изучения состава клиентской базы фитнес-центров было определено, что основным контингентом (57%), посещающим занятия в фитнес центрах (от 2-х раз в неделю), являются женщины первого периода зрелого возраста (28–40 лет).

Целью нашего исследования было определить эффективность использования методических приемов, направленных на воспитание межмышечной координации для развития силовых способностей.

2. Организация исследования

К исследованию были привлечены 37 женщин (N=34) в возрасте 28-40 лет, не имевших существен-

ных статистических различий. Принимавшие участие в исследовании женщины не имели медицинских противопоказаний для физических нагрузок и имели индекс массы тела (ВМІ) 22±0,7. Испытуемый контингент имел общий стаж оздоровительных занятий 8—13 месяцев. Женщины, участвовавшие в исследовании, были произвольно разделены на 2 группы. Оценочными категориями служили критерии анализа аэробной производительности, силовой выносливости, композиции состава тела.

Оценка аэробной производительности (VO2Max/МПК) производилась с помощью теста Rockport Walking Test [3].

Оценка силовых способностей осуществлялась с помощью учета выполненных повторений до «отказа» в тестовых упражнениях: приседания со штангой на плечах с весом отягощения 50% от одноповторного максимума (1ПМ), разгибания рук в упоре лежа, стоя на коленях, тяга к груди на вертикальном блоке (вертикальная тяга) с весом отягощения 50% одноповторного максимума (1ПМ), подъем прямых ног в упоре на брусьях с зафиксированной спиной. Вес отягощения определялся на основании вычисления одноповторного максимума (1ПМ) по формуле Бойда Эпли (Boyd Epley) [4].

Оценка изменений состава тела

Критериями оценки динамики адаптационных сдвигов состава тела служили данные электроимпедансной миографии мышечной ткани – (EIM): индекс мышечной кондиции (Muscle Quality Index (MQ)) и доля жировой ткани (Fat%) [5]. В занятиях контрольной группы (N1=19) преимущественно использовались средства и методические приемы общефизической подготовки, направленные на развитие силовых способностей, которые составляли 85% общего объема занятий.

Доля нагрузки, направленной на развитие общей аэробной выносливости, была несущественной. Тренировочная программа экспериментальной группы (N2=18) также включала средства общефизической подготовки, но была ориентирована на комплексное развитие двигательно-координационных, силовых способностей, а также общей выносливости. Периодичность занятий обеих групп составляла 3-4 раза в неделю продолжительностью 60-65 минут в течение 5 месяцев. В ходе исследования были исключены: КГ -5 человек (26,32%), $3\Gamma-7$ человек (38,89%). Отсев составил 12 человек (32,43%).

Результаты исследования

В ходе исследования прирост относительных показателей МПК (VO2max) составил: $\partial\Gamma-49.7\%$, К $\Gamma-12.9\%$. Увеличение относительных показателей силовых способностей в тестовых упражнениях распределилось следующим образом (рис. 1):

– приседания со штангой на плечах – $\Im\Gamma$ – 180,8%, $\mathrm{K}\Gamma$ – 121,3%;

— разгибания рук в упоре лежа — стоя на коленях — $\partial \Gamma - 378,5\%$, К $\Gamma - 244,4\%$;

— тяга к груди на вертикальном блоке (вертикальная тяга) — $\partial\Gamma$ — 178,4% , $K\Gamma$ — 170,2% ;

— подъем прямых ног в упоре на брусьях — $\partial\Gamma$ — 220.9% , $K\Gamma$ — 209.2% .

Динамика относительных изменений показаний электроимпедансной миографии (EIM) мышц (MQ) распределилась следующим образом (рис. 2): грудь (Chest) — $\partial\Gamma$ — 137,3%, $K\Gamma$ — 84,9%; руки (Triceps) — $\partial\Gamma$ — 68,2%, $K\Gamma$ — 66,4%; пресс (ABS) — $\partial\Gamma$ — 92,3%, $K\Gamma$ — 97,8%; спина (Upper Back) — $\partial\Gamma$ — 94,3%, $K\Gamma$ — 67,6%; ноги (Quads) — $\partial\Gamma$ — 152,9%, $K\Gamma$ — 97,2%.

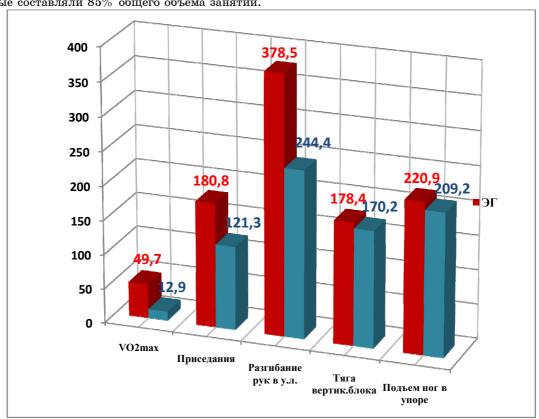


Рис. 1 – Показатели относительных изменений МПК (VO2max) и силовых способностей (%)

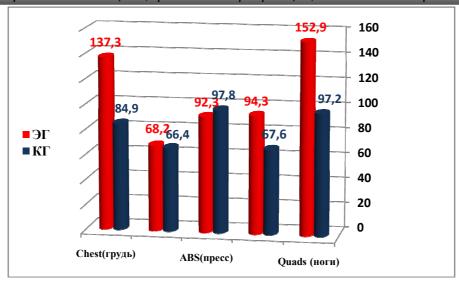


Рис. 2 – Показатели относительных изменений индекса мышечной кондиции (IMQ%)

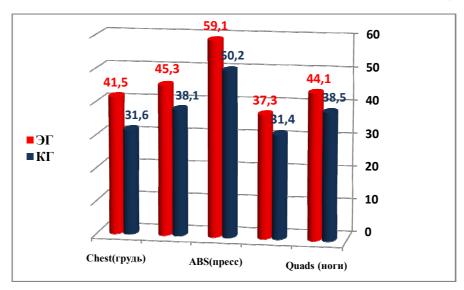


Рис. 3 – Показатели относительной потери доли жирового компонента (FAT%)

Изменения относительной динамики потери жиромассы тела, согласно проведенным EIMизмерениям, составили: грудь (Chest) – 9Γ – 41,5%, КГ – 31,6%; руки (Triceps) – ЭГ – 45,3%, КГ – 38,1%; пресс (ABS) – ЭГ – 59,1%, КГ – 50,2%; спина (Upper Back) – ЭГ – 37,3%, КГ – 31,4%; ноги (Quads) – ЭГ – 44,1%, КГ – 38,5% (рис. 3). Анализ характера взаимосвязи развития межмышечной координации и последующего формирования силовых способностей, изменения композиции состава тела выявил высокую корреляцию (0,89). От участия в исследовании отказались 32,43% испытуемых, большинство из которых пришлось на экспериментальную группу. Это объясняется тем, что программа на целенаправленное развитие общей выносливости предъявляет более высокие требования в области прилагаемых усилий [6].

Выводы

Под влиянием физических нагрузок происходит рост показателей, отражающих уровень физической подготовленности занимающихся. Следует отметить, что рост наиболее информативных показателей физической работоспособности выражен в экспериментальной группе. Индекс мышечной кондиции (MQ) имеет достоверную положительную взаимосвязь с включением в тренировочную программу работы с весом отягощения выше 40% ПМ. Отмечена положительная корреляция (0,89) работы, направленной на развитие си-

ловых показателей на основе развития координационных способностей.

Список литературы

- Зациорский, М.В. Влияние занятий спортом на продолжительность жизни [Текст] / М.В. Зациорский // Теория и практика физической культуры. 1988. № 5. С. 28–32.
- Зобенко, И.А. Построение персонифицированных программ кардиореабилитации [Текст] / И.А. Зобенко // Шестаков В.Н. Кардиосоматика. 2014. № 3. С. 9–11.
- 3. Adams Gene Exercise Physiology Laboratory Manual (4th ed.). McGraw-Hill Publishers. New York, NY. 2002.
- 4. Epley, B. Poundage chart. In: Boyd Epley Workout / B. Epley. Lincoln, NE: Body Enterprises, 1985. P. 86.
- Seward, B. Electrical impedance myography in spinal muscular atrophy: a longitudinal study / B. Seward [etc.]. Muscle Nerve. 2012 May. –45(5):642-7.

Bibliography

- Zaciorskij, V.M. the Influence of sports activities on life expectancy / V.M. Zaciorskij // Theory and practice of physical culture. 1988. No. 5. P. 28–32.
- Zobenko, I.A. Construction of personalized programs cardiorehabilitation / I.A. Zobenko // In Shestakov. N. Carismatica, 2014. No. 3. P. 9–11.
- Gene Adams exercise physiology Laboratory manual (4th ed.). McGraw-Hill Publishers, New York, New York. 2002
- Epley, B. fee schedule. In: Boyd Epley Workout / B. Epley. – Lincoln, ne: body enterprises, 1985. – P. 86.
- 5. Seward, B. Darras, electrical impedance myography in spinal muscular atrophy: a longitudinal study / B. Seward [etc.]. – Nerve Muscle. – 2012. – 45(5):642-7.

Информация для связи с автором: edgar po 86@mail.ru

УДК 61

ЗДОРОВЬЕ - ОСНОВНАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Кузнецов Сергей Иванович, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кардиологическим отделением

Зязина Виктория Олеговна, кандидат медицинских наук, врач-кардиолог кардиологического отделения, БУЗ ВО «Воронежская областная клиническая больница №1»

Овсянникова Вера Викторовна, ассистент кафедры госпитальной терапии и эндокринологии, ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинсткий университет им. Н.Н. Бурденко»







Аннотация. Статья посвящена понятиям здоровья и болезни, которые рассматриваются с двух сторон: социальной и биологической.

Ключевые слова: здоровье, болезнь, социальные факторы, общественное здоровье, генотип.

HEALTH - THE MAIN VALUE OF THE PERSON

Kuznetsov S.I., Dr. Medical Sci., Professor Head of cardiology department of Voronezh Regional Clinical Hospital №1

Zyazina V.O., Cand. Medical Sci., the cardiologist of cardiology department of Voronezh Regional Clinical Hospital №1,

Affordable health care facility Voronezh region "Voronezh Regional Clinical Hospital № 1"

Ovsyannikova V.V., assistant of hospital therapy and endocrinology,

Department at the VGMA them. N.N. Burdenko Ministry of health of the Russian Federation

Abstract. The article is devoted to the concepts of health and disease, which are considered from two sides: social biologicheskogo aspects.

Key words: health, disease, socialfactors, publichealth, genotype.

Жить долго и при это оставаться наполненным энергией и силой, мечтает каждый человек. Но для того чтобы быть таким, человеку необходимо соблюдать определенные условия. Мы знаем, что здоровье – это главная ценность жизни, которая занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека.

В понятие «здоровье» входит множество компонентов, определяющих человеческое счастье и составляющих ведущее условие успешного социального и экономического развития человека и общества в целом. Только в здоровом обществе возможна реализация фи-

зического, репродуктивного, интеллектуального, нравственного потенпиала.

Ведущими специалистами ВОЗ дано понятие, что же такое здоровье. Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

В этом понятии заложено, что либо здоровье есть, либо его нет. В другом определении, данном ведущим российским ученым А.Г. Щедриным, «здоровье — это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается... в условиях конкретной соци-

альной и экологической среды и позволяет человеку... осуществлять его биологические и социальные функции».

Данное определение показывает динамичность по мере развития организма и влияния на него внешних факторов (социальных, экономических, духовнонравственных, геополитических и т.д.).

Однако известно, что все начинается со здоровой клетки и зависит от того, какой генотип был заложен.

Генотип представляет собой скелет, который определяет все внешние и внутренние показатели в человеке. Повлиять на него мы, к сожалению, не можем в должной мере. Однако нам известно, что генотип активируется под действием всевозможных факторов, в которых находится и развивается человек. Поэтому зная, как можно приостановить процесс развития заболевания профилактически, мы можем продлить качественное существование человека. Отсюда формируется здоровый образ жизни. Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие — физическую, психологическую и поведенческую.

Физическая основа заключается в росте и развитии органов и систем организма, а также их нормальном функционировании. Сюда же относятся морфологические преобразования и резервы организма, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям. Неблагоприятные составляющие в виде приема алкоголя, употребления табачных изделий и другое приводят к нарушению функций органов и их разрушению, что вызывает различные болезни в связи с активацией в геноме человека.

Психологическая основа — это состояние психической сферы, которое определяется мотивационноэмоциональными, мыслительными и нравственнодуховными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено
как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

Поведенческая основа — это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью молодежи. Поэтому главное для молодых людей – быть здоровыми.

Сегодня приоритетной задачей государства является забота о здоровье населения и продление тем самым жизни людей. Мы часто задаем вопрос: а что же такое здоровье? И чаще всего следует ответ: «Это отсутствие болезней, хорошее самочувствие». Оно определяется отсутствием болезней в целом. Но чтобы понять глубину проблематики, необходимо разобраться с понятиями здоровья и болезни. Часто под понятием «болезнь» подразумевают повреждение, дефект, аномалию, изменение, которое приводит к нарушению жизнедеятельности человека.

Многие ученые дают разное определение понятию болезни: нарушение нормальной жизнедеятельности человека; нарушение функций и систем в организме; нарушение взаимосвязи с внешней средой; невозможность в полной мере выполнять функции и т.д. Есть множество теорий по возникновению болезней. Все зависит от факторов, которые влияют на человека и его ответа на эти факторы. Выделяют социальную бо-

лезнь, когда человек не может адаптироваться к социальным условиям своей среды обирания; энергетическую, когда болезнь возникает вследствие дисбаланса энергетических ресурсов в организме; биологическую, когда нарушается соответствие биологических ритмов организма с природными и другие.

Всемирной организацией здравоохранения определено понятие болезни в следующем. Болезнь — это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структуры и функции организма под влиянием внешних и внутренних факторов при мобилизации его компенсаторно-приспособительных механизмов.

Говоря о здоровье человека, следует учесть, что человек — это существо как биологической природы (Homosapiens, подтип позвоночных, отряд приматов, класс млекопитающих — высшая ступень развития организмов на Земле), так и социальной, т.е. способное создавать, разрушать, изменять условия существования вокруг себя, взаимодействовать с другими особями, подчинять себе и т.д. Это существо обладает сознанием как функцией высокоорганизованного мозга и членораздельной речью.

На разных этапах развития мира человек воспринимался по-разному. Так, в Древнем мире человек был подобием природы, мира, космоса, считалось, что он состоит из воды, воздуха, огня, земли. При равновесии этих элементов, человеке был здоров, при нарушении – возникала болезнь. Поэтому лечение было направлено на наблюдение за жизнью людей на то, какие факторы социальной сферы влияют на этот дисбаланс. Такие взгляды были присущи людям вплоть до эпохи Возрождения, когда они нашли свое отражение в философских и научных трудах.

В эпоху Просвещения эти взгляды получили наибольшее развитие. Человек ассоциировался с животным, обладающим внешней организацией и пользующимся оружием и орудием труда.

Во времена К. Маркса и Ф. Энгельса сущность человека рассматривалась двояко: как биологическая и общественная. В этом определялась неразрывность этих качеств, а воздействуя на внутреннюю составляющую, изменялась внешняя, и наоборот.

И сегодня концепция соотношения социального и биологического в человеке является главной в понимании характера здоровья и болезни.

На протяжении столетий медики видели, что истоки здоровья и причины болезней лежат не только в биологической природе человека, но и в поведении людей, образе жизни, привычках, традициях и др.

Английские врачи XIX в. в своих отчетах приводили примеры пагубного действия тяжелых условий труда на здоровье рабочих.

Здоровье и болезнь отдельного человека в основе своей — биологические. Но общебиологические качества не являются основополагающими, они опосредуются социальными условиями его жизни, которые являются определяющими. Во многих трудах отдельных исследователей и в документах международных медицинских организаций говорится о социальной обусловленности здоровья, т.е. о первостепенном воздействии на здоровье социальных условий и факторов.

Социальные условия — это форма проявлений производственных отношений, способ общественного производства, социально-экономического строя и политической структуры общества.

Социальные факторы — это проявление социальных условий для конкретного человека: условия труда, отдыха, жилье, питание, образование, воспитание и т.д.

Всемирной организацией здравоохранения дано определение здоровья — «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». Однако единого определения

сейчас нет. Ю.П. Лисицыным предложено следующее определение здоровья — гармоническое единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными биологическими и социальными воздействиями (болезнь — нарушение этого единства); состояние, которое позволяет вести не стесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции (прежде всего трудовые), вести здоровый образ жизни, испытывать душевное, физическое и социальное благополучие.

Выделяют следующие виды здоровья:

- 1. Индивидуальное здоровье это здоровье отдельного человека. Его оценивают по персональному самочувствию, наличию или отсутствию заболеваний, физическому состоянию и т.д.
- 2. Групповое здоровье здоровье отдельных групп людей, объединённых возрастными, профессиональными, ареальными характеристиками и т.д.
- 3. Здоровье населения здоровье людей, живущих на определенной территории.

Общественное здоровье — это состояние общества, которое обеспечивает условия для активного продуктивного образа жизни, не стесненного физическими и психическими заболеваниями, т.е. это то, без чего общество не может создавать материальные и духовные ценности, это и есть богатство общества (Ю.П. Лисипын)

В заключение хочется сказать, что здоровье страны складывается из каждого здорового человека, который входит общество. Правильное питание, ведение здорового образа жизни, исключение факторов риска, профилактические осмотры, создание оптимальных социальных условий для жизни населения, индивидуумов — залог здоровой нации и борьбы с болезнями.

Список литературы

- Кодекс здоровья и долголетия. Национальный проект «Здоровье». - М.: Геотар-Медиа, 2006.
- Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник [Текст] / Ю.П. Лисицын, Г.Э. Улумбекова – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013.
- 3. Поздняков, Ю.М. Сердце и здоровый образ жизни [Текст] / Ю.М. Поздняков. – М. : Синергия, 2006.
- 4. Поздняков, Ю.М. Возрастная кардиология [Текст] / Ю.М. Поздняков, А.М. Уринский. М.: Бином, 2013.

Bibliography

- Code of health and longevity. The national project "Health". – M.: Geotar-Media, 2006.
- 2. Lisitsyn, Y.P. Public health and care: the textbook / Y.P. Lisitsyn, Ulumbekova G.E. -3^{rd} ed., Revised. and ext. -M.: GEOTAR Media, 2013.
- Pozdnyakov, Y.M. Heart and a healthy lifestyle / Y.M. Pozdnyakov. – M.: Synergy, 2006.
- Pozdnyakov, Y.M. Age cardiology / Y.M. Pozdnyakov, A.M. Urinsky. – M.: Bean, 2013.

Информация для связи с автором: vicky_88@inbox.ru











12 февраля 2017 года всемирно известному тренеру по спортивной гимнастике, заслуженному тренеру СССР, мастеру спорта СССР — Юрию Эдуардовичу Штукману исполнилось бы 100 лет. Многочисленные его ученики и соратники преклоняются перед его талантом тренера и воспитателя, восхищаются его изобретательностью и новаторством в спортивной подготовке, его работоспособностью, энтузиазмом и человеческими качествами.

Юрий Эдуардович остался в истории отечественной и международной спортивной гимнастики и в памяти специалистов-профессионалов как тренер-новатор, высококвалифицированный педагог и Учитель с большой буквы.

Родился Ю.Э. Штукман в городе Краснодаре. В 1946 году в Москве окончил высшую школу тренеров. Педагогическую и спортивную деятельность начал и завершил в городе Воронеж. В период с 1948 до 1950 год работал старшим преподавателем кафедры физического воспитания Воронежского государственного педагогического института (ВГПИ), а затем, с 1950 по 1969 год - в Воронежском государственном университете (ВГУ). Кроме того, он одновременно являлся старшим тренером-преподавателем Воронежской школы высшего спортивного мастерства (1948-1977). В 1969 году, благодаря достижениям не только учениц Ю.Э. Штукмана, но и всего тренерского коллектива школы, была открыта Специализированная детскоюношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР), в которой он проработал ведущим специалистом и старшим тренером со дня ее основания и до конца своих дней. Ю.Э. Штукман ушел из жизни 14 июня 1977 года, на 61-ом году жизни, после непродолжительной болезни.

За многолетний, более чем 30-летний, период своей профессиональной спортивной деятельности тренера женской сборной команды СССР (1956–1977) создал ведущую, образцовую школу по спортивной гимнастике в городе Воронеже. Награжден орденом Трудового Красного Знамени, дважды — орденом «Знак Почета»

(1957, 1972). Подготовил многочисленную плеяду спортсменок (более 40 гимнасток) высокого класса.

Ученицы Ю.Э. Штукмана добивались побед не только на помостах отечественных соревнований различного уровня и масштаба, но и на международной арене, в том числе и на Олимпийских играх. В спортивном международном мире получили всемирную известность такие имена, как: Тамара Люхина (Замотайлова) – дважды олимпийская чемпионка (Рим – 1960 и Токио – 1964); Ирина Первушина (Горохова) – чемпионка мира (1962); Любовь Бурда (Андрианова) – дважды олимпийская чемпионка (Мехико – 1968, Мюнхен – 1972).

Кроме того, его первыми ученицами были такие мастера спорта, как Римма Александрова, Людмила Колесниченко, Вера Радугина, Инна Вечерская, Тамара Гаврилова, Галина Шумейко, Наталья Дембинская, Людмила Надеждина, Людмила Попова, Раиса Попова, Вера Корнеева, Галина Кухарева, Любовь Сергеева и др., которые составляли в свое время основной составженской сборной команды РСФСР по спортивной гимнастике. В дальнейшем достижения учениц осуществлялись в совместной деятельности тренеров Р.А. Александровой (супруги Ю.Э. Штукмана), В.П. Федоровым и др.

Его учениками были тренеры, продолжившие традиции и славу воронежской школы спортивной гимнастики: заслуженные тренеры СССР — В.С. Растороцкий, Р.А. Александрова, Г.Ф. Коршунов; заслуженные тренеры РСФСР — И.А. Вечерская, Е.Д. Гальперин, М.А. Генкин, А.В. Демьяненко (Меркулова), Т.А. Замотайлова (Люхина), С.В. Калинин, О.А. Кобзева, Н.Н. Пенкин, В.З. Пенкина, В.П. Федоров, заслуженные работники физической культуры РФ: В.И. Волков, О.В. Гаевская (Пустовалова), В.Н. Радугина.

В настоящее время школа спортивной гимнастики — СДЮШОР, созданная Ю.Э. Штукманом, носит его имя. Тренерско-преподавательский коллектив школы составляют ее выпускники — и мастера спорта мастера спорта международного класса, а также судьи международной категории.

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!

Редакция журнала «К Φ и 3» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

УФК по Воронежской области (ВГПУ л/сч 20316Х29990)
ИНН 3666008174, КПП 366601001 р/сч. №40501810920072000002
ОТДЕЛЕНИЕ ВОРОНЕЖ
БИК 042007001
ОКТМО 20701000
КБК 000000000000000000130

Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414 СВИДЕТЕЛЬСТВО

о регистрации средства массовой информации ПИ ФС77-68303 от 30.12.16.

Учредитель (соучредители) (адрес): Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный педагогический университет» (394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86),

Лотоненко Андрей Васильевич (394087, Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Морозова, д. 29а, кв. 79

Подписано в печать 28.03.2017 г. Формат 60 х 84/8. Печать трафаретная. Цена свободная. Гарнитура «Таймс». Усл.-печ. л. 15,5. Уч.-изд. л. 14,41. Тираж 1000 (1-й завод 110 экз.). Заказ 68.

Дата выхода в свет 29.03.2017 г.
Адрес издательства и редакции журнала «Культура физическая и здоровье» Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ Тел.: (473) 264-44-20, тел./факс: (473) 254-56-43.

Е-mail: lav@vspu.ac.ru
Рукописи рецензируются, носители не возвращаются

Отпечатано в издательско-полиграфическом центре ВГПУ. 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86.