№ 1 (65), 2018
ISSN 1999-3455

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ

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

Издается с 2004 года

ИЗДАТЕЛИ:
Комитет Государственной Думы по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи; Воронежский государственный педагогический университет

Главный редактор
Андрей ЛОТОНЕНКО, д. пед. н. (Воронеж)
Зам. главного редактора
Светлана ФИЛИМОНОВА, д. пед. н. (Москва)
Научный консультант
Людмила ЛУБЫШЕВА, д. пед. н. (Москва)

Редакционный совет:
Лилия АНДРЮЩЕНКО, д. пед. н. (Москва)
Марат БАРИЕВ, к. полит. н. (Казань)
Ирина БЕРЕЖНАЯ, д. пед. н. (Воронеж)
Геннадий БУГАЕВ, к. пед. н. (Воронеж, ректор ВГИФК)
Александр БУГАКОВ, к. пед. н. (Воронеж)
Михаил ВИЛЕНСКИЙ, д. пед. н. (Москва)
Андрей ВОРОНОВ, д. биол. н. (Москва)
Руслан ГОСТЕВ, д. ист. н. (Москва)
Александр ГРИГОРЬЕВ, д. мед. н. (Воронеж)
Сергей ЕВСЕЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)
Игорь ЕСАУЛЕНКО, д. мед. н. (Воронеж)
Анатолий ЗАЙЦЕВ, д. пед. н. (Калининград)
Светлана КАРТЫШЕВА, к. биол. н. (Воронеж)
Виктор КАШКАРОВ, к. пед. н. (Липецк)
Сергей КРАМСКОЙ, к. соц. н. (Белгород)
Андрей КРЫЛОВ, д. пед. н. (С.-Петербург)
Сергей КУЗНЕЦОВ, д. мед. н. (Воронеж)
Андрей ЛОТОНЕНКО, к. пед. н. (Липецк)
Александр МИНАЕВ, к. пед. н. (Москва)
Сергей НИКИТИН, д. пед. н. (С.-Петербург)
Алексей ОБВИНЦЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)
Евгений ОРЕХОВ, д. пед. н. (Челябинск)
Александр ПАРШИКОВ, д. пед. н. (Москва)
Юрий ПОДЛИПНЯК, д. пед. н. (Москва)
Геннадий ПОНОМАРЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)
Лидия СЕРОВА, д. псих. н. (С.-Петербург)
Татьяна СТЕПАНОВА, к. пед. н. (Ростов-на-Дону)
Сергей ФИЛОНЕНКО, д. ист. н. (Воронеж, ректор ВГПУ)
Татьяна ФОМИЧЕНКО, д. пед. н. (Москва)
Валерий ЧЕРНЯЕВ, д. пед. н. (Липецк)
Борис ШУСТИН, д. пед. н. (Москва)
Виктор КАМЕНКОВ, д. юр. н. (Минск)
Владимир ПЛАТОНОВ, д. пед. н. (Киев)

Компьютерная верстка
О.В. СИТНИКОВА

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, lav@vspu.ac.ru

На 1 стр. обл.: Алина Загитова и Евгения Медведева, завоевавшие золотую и серебряную медали на Олимпийских играх в южнокорейском Пхенчхане (2018)

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 13.00.00)

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Масалова О.Ю., Виленский М.Я. Теоретико-методологические подходы к образовательному процессу по физической культуре . 3
Алексеев С.В., Гостева С.Р., Гостев Г.Р., Лотоненко А.А. Программно-целевой метод развития физической культуры и спорта в Российской Федерации 8

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Черняев В.В., Дрепин В.В. Развитие личности студента в гуманитарном пространстве физической культуры 12
Величко Т.И., Межогских С.Л. Подвижные игры как средство повышения двигательной координации у студентов МГТУ им. Баумана 16
Мамонова О.В., Андрющенко Л.Б., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О. Особенности физического самовоспитания студентов с особыми образовательными потребностями 20
Внукова Е.Ю., Макаренкова Т.И., Михальченко Е.Г. Балльно-рейтинговая система оценки для студентов специальной медицинской группы по дисциплине «Физическая культура».....24
Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Копылова Н.Е., Малахова Е.В., Ростеванов А.Г. Исследование понимания физической культуры современными студентами 27
Шакирова Ю.В., Жихорева В.А., Ростеванов А.Г., Копылова Н.Е. Пилатес как вид двигательной активности, его плюсы для здоровья студентов.....30
Орлова Л.Т., Пайгильдин А.Т., Орлова Ю.А. Организационно-методические условия проведения занятий по легкой атлетике со студентками подготовительной медицинской группы.....35

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Тарасова С.И. Познание духовных основ патриотизма как способ обновления патриотического воспитания.....39

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Пономарев Г.Н., Умнякова Н.Л. Физическое воспитание старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья с двигательной депривацией 42
Климова О.С., Филимонова С.И., Сабирова И.А., Седоченко С.В., Филимонова Ю.Б. Формирование психолого-педагогических свойств личности школьников средствами и методами спортивной тренировки (на примере пулевой стрельбы)....46
Дворкина Н.И., Болгова В.М. Формирование двигательной активности детей старшего дошкольного возраста 49

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

Абаджян В.А., Вяльцева Е.Д., Панкратова А.К. Актуальность профессионального менеджмента в единоборствах 53

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Чурикова Л.Н., Петренко М.Я., Аралов В.И. Применение средств восстановления в годичном макроцикле тренировки пловцов и лыжников-гонщиков 56
Баранюк В.И., Бурякин Ф.Г. Классификация ударно-борцовских комбинаций в армейском рукопашном бое....59
Ривлин А.А., Леготин С.Д. Ангуляция как основа динамической стойки спортсмена-горнолыжника 63
Джаббар А.Ш., Машджель Р.Н., Казим Х.А. Влияние тренировок специального темпа движений с использованием резиновых тросов на значения некоторых биомеханических переменных силовой подачи в прыжке для молодежного волейбола.....70
Овчинникова А.Я., Степанова Т.А. Контроль психической подготовленности гандболистов на этапе начальной специализации 74

Баркова О.Е., Ковалева О.С., Миленина М.А., Кузнецов И.В. Изучение индивидуальных психологических качеств волейболистов 77
Литвинов Е.В., Абиев З.А., Куликов И.П., Валиев С.К. Повышение уровня физической подготовки юных тхэквондистов.....80
Горелов А.А., Никитин С.Н., Герасимов С.И., Анисимов А.В., Никулов С.В. Методология управления двигательными действиями в практическом применении к тренировочному процессу квалифицированных единоборцев.....83
Дворкин Л.С., Миланко Е.А. Особенности общефизической подготовленности пауэрлифтеров 15-16 лет.....88

КИНЕЗИОЛОГИЯ
Колтошова Т.В., Ляликова Н.Н., Баркова О.Е. Показатели специальной выносливости мышц спины пресса и подвижности позвоночника студентов-спортсменов (на примере волейбола, баскетбола).....92

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА
Неверкович С.Д., Быстрицкая Е.В., Седов И.А. Компетентностная модель инструктора по физической культуре на промышленном предприятии (на примере ОАО ГАЗ и ОАО ГМК Норильский никель).....95
Шуткин С.Н., Недосекин А.Н., Кузнецов Б.В. Пути совершенствования системы физической подготовки сотрудников государственной противопожарной службы 99
Возисова М.А., Шутова Т.Н., Кондратьев П.А., Ростеванов А.Г. Показатели сформированности компетенций безопасности туристской деятельности в подготовке бакалавров физической культуры 103
Кузенков С.А., Темирханов Т.А., Скворцов С.А. Анализ отечественного и зарубежного опыта подготовки военных специалистов по горной подготовке.....107
Шутова Т.Н., Александров Д.С., Носов С.М., Буянова Т.В. Модель организации производственной гимнастики в современных социально-экономических условиях 112

СЕРИЯ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 14.03.00)

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И АФК
Егорычева Э.В., Егорычев А.О. Поиск резервов для вовлечения студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, в занятия физической культурой 116
Кузнецов С.И., Зязина В.О., Овсянникова В.В. Изменчивость диастолической функции миокарда у больных артериальной гипертензией после применения цитопротекторов 120
Литвин Ф.Б., Брук Т.М., Терехов П.А. Специальная анаэробная работоспособность футболистов с разными типами вегетативной регуляции сердечного ритма.....125
Осипов В.Г., Бармин Д.А. Особенности занятий физической культурой с беременными женщинами.....130
Филаткин А.С., Дерябина Г.И., Калмыков С.А. Адаптивное карате как средство развития координационных способностей у детей 8-10 лет с нарушением слуха 132
Почекаева А.И., Степанова Т.А. Рациональное питание – важный компонент здорового образа жизни студентов 136
Костов Ф.Ф., Родичкин П.В. Диагностика астенического синдрома и методика профилактики реактивной астении у спортсменов 139
Фирилёва Ж.Е., Пономарев Г.Н. Показатели функционального состояния при регламентированной физической нагрузке у лиц, перенёсших инсульт 144
Писарева Е.А., Филимонова С.И., Казакова В.М. Коррекция речевых дефектов дошкольников на занятиях физической культурой.....147
Воронков А.В., Бывшева Д.В., Никулин И.Н., Посохов А.В. Методика коррекции осанки у женщин 30-40 лет средствами пилатеса.....150

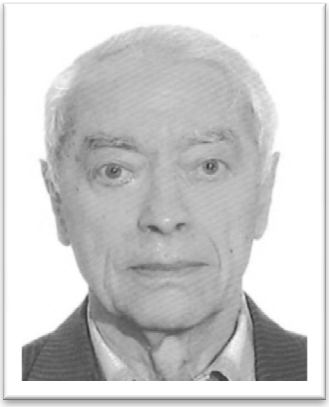
ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ
Чикунов В.Б., Лотоненко А.В., Павлова К.А. Профессионально-педагогическая компетентность учителя физической культуры..153

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 13.00.00)

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 796

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



Масалова Ольга Юрьевна,
доктор педагогических наук, профессор,
Смоленский филиал Российского
экономического университета
им. Г.А. Плеханова;
Виленский Михаил Яковлевич,
доктор педагогических наук, профессор,
Московский государственный
областной университет

Аннотация. Представлены теоретические и методологические подходы к анализу образовательного процесса по физической культуре.

Ключевые слова: рассматриваются подходы: критический рационализм, экзистенциальный, гуманистический, герменевтический, феноменологический, а также функции теории физической культуры: информативная, инновационная, консультативная, преобразовательная, прогностическая.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL CULTURE

Masalova Ol.Yu., Dr. Pedag. Sci., Professor,
Smolensk branch of the Russian University of Economics
they. G. A. Plekhanov;
Vilensky M. Y., Dr. Pedag. Sci., Professor,
Moscow State Regional University

Abstract. Theoretical and methodological approaches to the analysis of the educational process on physical culture are presented

Key words: approaches are considered: critical rationalism, existential, humanistic, hermeneutical, phenomenological, as well as the functions of the theory of physical culture: informative, innovative, consultative, transformative, prognostic.

Наука предполагает определение предмета изучения, благодаря чему вырабатывается представление о том, что необходимо и желательно исследовать в рамках конкретной научной дисциплины. В теории физической культуры со временем менялось содержание таких понятий, как «физическое воспитание», «физическая культура», «образование по физической культуре» и т.д. Изменялись в историческом контексте и другие понятия, с помощью которых предпринимались попытки выявить и обосновать педагогические возможности физических упражнений, гимнастики, игры и спорта. Фактически понятие предмета все время совершенствуется, оно не может быть раз и навсегда заданным. Преобразование понятий позволяет изучать процесс развития научной дисциплины.

Чтобы определить предмет теории физической культуры, обозначим противоречия, которые имеются в этой дисциплине с позиции педагогики.

В теории физической культуры двигательная деятельность рассматривается в основном с позиции школьного воспитания, а сфере досуга, большому спорту, целостной здоровьесберегающей деятельности человека внимание практически не уделяется.

В теории физической культуры понятие телесной природы человека однозначно сводится к сфере антропологии. В стороне остаются социальные, культурологические аспекты понятия «телесность».

Педагогические знания теории физической культуры принципиально ограничены образованием и воспитанием, понятия «социализация», «социальная среда» практически отсутствуют.

В теории физической культуры педагогика представлена исключительно как практика воспитания, в силу чего теория педагогики и ее методология игнорируются. А ведь речь идет о научном

статусе, систематизации, методических особенностях преподавания физической культуры.

Преодолевая эти противоречия традиционной теории физической культуры, попробуем расширить круг ее интересов и задач.

Теория физической культуры – частная дисциплина педагогики и науки о спорте, с помощью различных методов исследования изучающая в первую очередь передачу и освоение личностью социальных ценностей физической культуры (знаний, умений, навыков, отношений, опыта в этой сфере) в процессе образования, воспитания, социализации и обучения.

Это определение – не более чем одно из возможных, оно вытекает из взаимосвязи между педагогикой и наукой о спорте. Следуя современным тенденциям в педагогике, одним из предметов изучения теории физической культуры можно представить различные педагогические технологии формирования физической культуры личности (например, формирования ценностных отношений, компетентности личности в этой сфере).

Различие методологии исследования естественных и гуманитарных дисциплин заключается в том, что в естественных науках исследуемый предмет объясняется доказательным путем, тогда как в гуманитарных науках на первый план выдвигается понимание как предпочтительный и незаменимый источник знания об изучаемом явлении. Считается, что естественные науки имеют дело с природными явлениями, а гуманитарные исследуют «общественно-историческую реальность» (по В. Дильтею), которая является делом рук человека. И тогда возникает вопрос, можно ли теорию физической культуры целиком отнести к гуманитарным наукам, ведь в соответствии с приведенным выше определением ее предмета она совершенно очевидно имеет дело с человеком, действующим в различных областях.

На наш взгляд, теория физической культуры является гуманитарной наукой, хотя и опирается на естественнонаучное знание. Она ориентирована на изучение и передачу ценностей физкультурно-спортивной и здоровьесберегающей деятельности, личностного саморазвития в этой сфере подрастающему поколению.

Если разложить на составные части понятия «наука о физической культуре», «наука о движении» или «наука о спорте», то наука подразумевает теорию, а физическая культура, движение, спорт – практику. Название дисциплины «Теория и методика физической культуры» предполагает представления о единстве, взаимообусловленности и соотношении теории и практики. Теория физической культуры с определенных позиций изучает практику (применение различных методик, технологий, средств), которая является центром исследования науки о физической культуре, так как именно практика предъявляет теории необходимые для решения проблемы и проверяет ее эффективность, необходимость, полезность. Поэтому практика является исходным и контрольным пунктом теории. Теория помогает выявить причинно-следственные связи происходящего, научиться предвидеть, объяснять реальность в самых разных обстоятельствах. Соответственно, с одной стороны, проблемы и ведущие идеи, определяющие теорию, вытекают из практики, а с другой – теория удовлетворяет потребности практики.

Несмотря на множественность представлений о теории и практике, для каждого из этих понятий существуют характерные признаки. Например, теория независимо от содержания должна отвечать требованиям системности, методологичности, аргументированности, быть непротиворечивой. Теорию составляют концептуальные структуры, логическая система проверяемых гипотез, в ней происходит разработка терминологии, понятийного аппарата. Практика отличается, как правило, определенными мотивациями, для нее характерна постановка целей, составление планов, осуществление задуманного, понимание ситуации, предвидение событий, наличие определенного времени и пространства.

И хотя прикладное значение теории физической культуры состоит в понимании, объяснении или прогнозировании различных явлений в этой сфере, на практике получается специфическое для каждого отдельного случая, индивидуальное разрешение той или иной проблемы. Теория не может дать готовые рецепты, так как невозможно предусмотреть все ситуации, возникающие в реальной жизни. Каждый ученик по-разному реагирует на деятельность учителя, в которой всегда есть простор для принятия тех или иных решений.

Теория и практика являются понятиями, которые лишь относительно поддаются обобщению. Существует бесчисленное количество теорий, в большей или меньшей степени связанных с практикой; но и практик не меньше. В принципе, каждый учитель, преподаватель физкультуры имеет свою практику, каждый тренер создает свою собственную программу практических действий. Практика физической культуры в каждом конкретном случае носит индивидуальный характер, она многообразна и подвержена изменениям. Ее педагогические цели зависят от возраста, личностных особенностей и возможностей обучающихся, от организационных условий обучения и многих других факторов, в силу чего программы практики постоянно изменяются. Кроме того, существуют практики группового и индивидуального взаимодействия.

Необходимо учитывать, что любая научная теория, тем более теория физической культуры, всегда исследует лишь фрагменты практики. Для научных теорий в целом характерна специализация, рассмотрение в качестве научных проблем различных частей целого. Несмотря на то, что теория физической культуры не дает готовых рецептов на все случаи жизни, она всегда опирается на накопленный и обобщенный опыт из практики, способствуя формированию культуры мышления педагога, глубокому пониманию происходящего, мудрым и результативным практическим действиям.

Ниже оценивается практический потенциал теории физической культуры для будущего специалиста (по Э. Майнбергу, 1995).

1. Информативная функция:

– теория дает информацию и проясняет ситуацию по определенному кругу вопросов, часто встречающихся в школьной и тренерской работе. Она не предлагает готовых рецептов, но может информировать о том, с чем будущий практик столкнется в своей деятельности, на что следует обратить внимание при построении, планировании и осуществлении своего курса обучения. Однако в какой степени будут использоваться эти сведения, факты и знания, полностью зависит от учителя и той ситуации, в которой он находится. Например, теория может объяснить ему, почему следует придерживаться демократического стиля в процессе воспитания, но прислушается ли он к этой рекомендации, будет зависеть от него самого и ситуации обучения;

– с помощью науки студент знакомится с идеями, тезисами и аргументированными теориями, к которым он должен отнестись критически, скорректировать или дополнить свои прежние представления о предмете изучаемой науки;

– теория расширяет имеющееся у студента представление о предмете, чтобы он смог увидеть более сложные, неведомые ранее взаимосвязи явлений. Каждый студент имеет определенное предварительное представление о предмете теории физической культуры, так как он встречается с воспитанием, обучением, социализацией или спортивными играми практически ежедневно. Это предварительное представление, на формирование которого влияет множество случайных факторов, зачастую совершенно расплывчато и является скоплением предрассудков.

2. Инновационная функция:

– теория вырабатывает новые подходы, принципы педагогической деятельности, хотя конкретное их применение зависит от практического опыта педагога;

– теория помогает практике бороться с застоем, обыденностью, указывает новые пути в ситуациях, когда практика теряет ориентиры и заходит в тупик.

3. Консультативная функция:

– теория дает учителю-профессионалу рекомендации и советы, расширяет поле его практической деятельности, но не навязывает ему те или иные концепции и взгляды.

4. Преобразовательная функция:

– теория согласовывает основные понятия и принципы для выработки единого понимания, консенсуса по отношению, например, к целям преподавания физической культуры и спорта, так как живая жизненная практика подвержена постоянным изменениям;

– теория знакомит с определенными критериями и ориентирами, помогающими критически пересмотреть, преобразовать ту или иную конкретную практику.

5. Прогностическая функция:

– теория позволяет определять причинно-следственные связи и вырабатывать критерии оценки эффективности педагогической деятельности для ее контроля и самоконтроля.

Эти функции теории не всегда реализуются на практике, например, из-за недостаточной компетентности учителя или его неверной оценки способностей учащихся. Иногда педагог просто поступает нерационально из-за эмоциональной перегрузки вследствие постоянного принятия решений. Очевидно, что всестороннее воплощение теории на практике просто невыполнимо.

Рассмотрим кратко проблемы методологии теории физической культуры, которые, исходя из теории науки, гарантируют научную достоверность получаемых ею сведений.

Даже краткое изучение литературы по теории физической культуры показывает, что в ней крайне мало публикаций по вопросам теории науки, методологии научного исследования. Возможно, одной из причин низкой востребованности спортивно-педагогических теорий является то, что специалист в области физической культуры стремится, прежде всего, получить представление о конкретной педагогической, спортивной или здоровьесберегающей деятельности, а научно-теоретические концепции представляются ему довольно абстрактными, не связанными с реальной практикой. И хотя существует ряд специалистов, которые убеждены в необходимости научно-теоретических исследований по проблемам методологии физической культуры (Н.Н. Визитей, М.Я. Виленский, В.И. Загвязинский и др.), эти публикации не оказывают существенного влияния на общую ситуацию.

Но обоснование теории физической культуры как науки без создания научно-теоретического фундамента невозможно. Ведь теория науки необходима даже для определения целей и задач, так как, являясь в полном смысле «метатеорией», или «наукой о науке», направляет на обоснование, анализ, понимание и объяснение самих научных высказываний, определяет, что именно делает их научными и как они должны строиться. Теория науки позволяет оценить диапазон действия и рациональность научных высказываний, исследовать взаимосвязи между наукой и историей, наукой и философией, ставить проблемы взаимоотношений между наукой и обществом. Она включает философские, социологические и исторические исследования, но приоритетным считает изучение философских проблем.

Поскольку теория науки предписывает, в результате чего и на каких условиях те или иные высказывания и утверждения заслуживают определения «научный», она является нормативной дисциплиной. Теория науки рассматривает существующую научную практику и ее отражение в теории с критической позиции, помогая устранению замеченных недостатков, поэтому ее называют чуть ли не «совестью» науки (по Э. Майнбергу, 1995).

Наука непрерывно развивается, в силу чего необходимо постоянно обновлять ее задачи, цели и формы. Методология теории физической культуры позволяет как решать проблемы теории науки, так и определять мировоззренческую ос-

нову современных спортивно-педагогических концепций.

В настоящее время в теории физической культуры четко выделяются две позиции: критического рационализма (естественнонаучная основа) и экзистенциально-гуманистическая (приоритет гуманитарных наук). Сторонники первого подхода предпочитают эмпирически-аналитические методы исследования, стремятся измерить чуть ли не всю спортивную и педагогическую реальность, познавая ее в действительных, фактических проявлениях. Приверженцы второго направления, основанного на герменевтических (герменевтика – «понимание») методах, видят свою задачу в том, чтобы, наблюдая за существующей реальностью, не только принимать ее такой, какая она есть, но и изменять имеющиеся в ней отношение во имя гуманности.

Поскольку сторонники каждого из подходов отдают предпочтение какой-то одной определенной методике исследования (например, эмпирической), в известной степени абсолютизируя ее достоинства, это ведет к явному, хотя в отдельных деталях и оправданному сужению методов исследования и одностороннему пониманию самого термина «наука». Очевидно, более конструктивная позиция должна сочетать в себе оба подхода.

Значение современной теории науки для научного обоснования теории физической культуры состоит в том, что она не только указывает на противоречия, но и примиряет их путем диалектического снятия, сближает противоположные точки зрения, избавляя их от поляризации, ведущей к застою научной мысли. Это означает, что предмет теории физической культуры может быть исследован надлежащим образом только при сочетании эмпирических и герменевтических методов исследования.

Герменевтике, целью которой является постижение смысла и смысловых структур, несомненно, принадлежит ведущая роль в процессе развития науки о физической культуре, которую вполне можно назвать герменевтической. Она является именно гуманитарной наукой, так как сосредоточена на характерном для данных наук духовном контексте, триаде переживание-выражение-понимание, а не на объяснении. И хотя применение исключительно герменевтических методов можно справедливо критиковать, все же будущее развитие теории физической культуры – за герменевтической методологией. Эта гуманитарная дисциплина относится к смыслоориентированной педагогике, в которой происходит понимание и интерпретация смысла реальных фактов из области воспитания, обучения, образования, спорта, игры и т.п.

Теория физической культуры нацелена на изучение четырех важнейших форм ее практического осуществления – педагогической деятельности, двигательной активности, здорового образа жизни и научной деятельности. При этом гуманитарная наука называет лишь такую деятельность практикой, а действия практическими, которые имеют позитивный характер, устремленность к добру, улучшают качество жизни человека. Педагогическая деятельность учителя физической культуры и тренера является практикой, ориентирующейся на представления о добре и справедливости. В соответствии с этим теория физической культуры является практической гуманитарной наукой, определяющей принципы и нормы, характер, содержание и цели практики. В самом понятии «практика» заключен вопрос о смысле, практика и смысл взаимосвязаны, например школа и преподавание, спорт и правила, игра и свобода самовыражения. Практика всегда содержит смысловые определения. Там, где деятельность лишена смысла, нельзя говорить о практике, в лучшем случае речь может идти о действии механизмов, реагирующих на раздражители.

Теория физической культуры выступает в роли дисциплины, ориентирующей на смыслы. В этом проявляется ее сугубо практический характер. Ведь та или иная практика, имеющая значение для учителя физкультуры, тренера всегда обусловлена смыслами: тех или иных целей преподавания, требований учебной программы; погони за спортивными достижениями и рекордами в ходе школьного обучения, отметок и т.п. Действия педагога всегда сопровождаются поиском смысла, уяснением смысла и выстраиванием смысла.

Именно поэтому в качестве существенной задачи теории физической культуры может рассматриваться попытка расширить возможности преподавателя для обоснования своих действий, придать ему уверенность в решении насущных проблем, касающихся смысла тех или иных практических действий.

В принципе, все современные научно-исследовательские методы, независимо от их научно-теоретического характера, немыслимы без понимания, но также существенен и описательный метод, ибо ориентация на смыслы включает и их описание. Если, например, тренеру в его педагогической работе с молодежью необходимо сориентировать ее на достижение высоких результатов, то ему сначала необходимо сформулировать и описать эти смысловые установки. Теория физической культуры помогает обосновать цели, сочетая имеющиеся смыслы с заданными. Для этого ценна и необходима феноменология (основатель этого направления в философии – Э. Гуссерль (1859-1938)), которая, если понимать этот термин буквально, означает учение о явлениях. Она изучает то, что находится в сознании человека, описывает те явления, которые, хотя их и нельзя наблюдать, тем не менее существуют. Дескрипция, или описание, является одним из типичных для феноменологического мышления методов исследования. Поскольку описание смысла представляет собой сугубо характерную для теории физической культуры задачу, в ней необходимо использование феноменологических методов. В будущем, возможно, будет создана феноменологическая теория физической культуры,

возникновение которой дало бы толчок дальнейшему развитию и дифференциации спортивно-педагогической науки.

В заключение отметим, что развитие научно-теоретических основ физической культуры связано с необходимым предпочтением герменевтики и феноменологии, сочетанием различных сторон методологической ориентации на основе широкого и углубленного изучения вопросов теории науки.

В наши дни в теории физической культуры наблюдается объединение качественных и количественных методов исследования, приходит осознание необходимости применения аксиологического подхода, объединяющего герменевтику и феноменологию, их качественные и интерпретирующие методы.

Чтобы внести порядок и ориентацию в сложные развивающиеся процессы дифференциации современной науки, используют системный подход. В частности, в теории физической культуры существует системная концепция, интегрирующая ее цели и задачи. Системный подход выполняет прежде всего направляющую роль и служит интересам практики. Укажем важные практические задачи, которые включены в систему современной теории физической культуры (по Э. Майнбергу, 1995).

1. История теории физической культуры изучает прошлое, например происхождение данной теории как науки; выявляет линии развития от преподавания гимнастики к преподаванию физкультуры, исследует социально-исторический фон, который закономерно обусловил возникновение преподавания гимнастики. Она изучает, какими «идеями» руководствовались классики педагогики для обоснования теории и практики физического воспитания (например, Руссо, Песталоцци и др.). История теории физической культуры исследует развитие двигательной активности как в общем плане, так и в педагогическом аспекте.

2. Педагогические теории преподавания физической культуры и школьного спорта могут не только быть предметом педагогического анализа, но и рассматриваться с позиций психологии, медицины, социологии и других наук.

3. Педагогические теории внешкольного спорта открыты для педагогических исследований и интерпретации. Большая часть занятий спортом происходит вне школы. Как в массовом, так и в большом спорте исчезают жесткие педагогические рамки школьных занятий, зачастую превалируют иные цели и мотивы.

4. Если четко разделить игровую и спортивную двигательную активность, то можно выделить спортивно-педагогическую теорию игры, которая имеет право на самостоятельное исследование среди прочих направлений теории физической культуры.

5. В качестве особого направления выделяется компаративная (сравнительная) теория физической культуры, которая имеет международный характер. В рамках этой теории можно сравнивать, например, системы школьного спорта, существующие в России, с такими же системами в Германии, Франции, США. Интересно было бы выяснить, в какой степени сравниваемые общественные системы отражают то или иное понимание школьной физкультуры, спорта и игры.

6. Теория физической культуры, в центре внимания которой лежит научная деятельность, т.е. исследование задач, условий и предпосылок признания теории физической культуры как науки, находится на ранней стадии развития. Практически все теории физической культуры носят метатеоретический характер, когда предметом анализа является не конкретная практика преподавания физкультуры и спорта, а теория, рассматривающая особенности этой практики. Почти любая спортивно-педагогическая концепция, какого бы круга вопросов она ни касалась, содержит метатеорию в широком смысле слова.

Отметим, что теория физической культуры все чаще становится предметом исследования, она постепенно развивается и частично внедряется в сферу подготовки учителей физической культуры и тренеров, что свидетельствует о ее насущной необходимости. Для педагогов научное исследование может стать способом саморазвития, творческой самореализации, самовыражения и самоутверждения. Спортивно-педагогические теории физической культуры и спорта позволяют раскрывать смыслы и направлять цели как преподавания, так и самой физкультурно-спортивной деятельности.

Список литературы

1. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений [Текст] / Н.Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009.– 184 с.

2. Загвязинский, В.Н. Теория обучения. Современная интерпретация [Текст] / В.Н. Загвязинский. – М., 2001. – 192 с.

3. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта: вводный курс [Текст] / Э. Майнберг ; пер. с нем. ; под ред. М.Я. Виленского и О.С. Метлушко. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 318 с.

Bibliography

1. Visitation, N. H. Theory of physical education: correction of basic concepts [Text] / N. H. Visits. – M. : Soviet sport, 2009. – 184 p.

2. Zagvyazinsky, V. N. The theory of teaching. A modern interpretation [Text] / V. N. Zagvyazinsky. – M., 2001. – 192 p.

3. Meinberg, E. Main problems of the pedagogy of sport: an introduction [Text] / E. Meinberg ; per. s nem. ; edited by M. Y. Vilensky, O. S. Metlushko. – M.: Aspect Press, 1995. – 318 p.

Информация для связи с авторами:
ag_gorshkov@mail.ru

УДК 796

ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОЙ МЕТОД РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Алексеев Сергей Викторович,
доктор юридических наук, профессор,
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА);
Гостева Снежана Руслановна,
кандидат исторических наук,
кандидат юридических наук, доцент,
Филиал Ростовского университета путей сообщения (г. Воронеж);
Гостев Герман Русланович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Детская спортивная школа «Самбо-36», Воронеж;
Лотоненко Андрей Андреевич, кандидат педагогических наук, доцент,
Институт физической культуры и спорта, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

Аннотация. Проанализирована роль программно-целевого метода в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Ключевые слова: развитие физической культуры и спорта, федеральная целевая программа.

PROGRAM-TARGET METHOD OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE RUSSIAN FEDERATION

Alekseev S. V., Dr. Legal Sci., Professor,
National Research University "Higher School of Economics", Moscow State Law University named after O. E. Kutafin (MSAL);
Gosteva S. R., Cand. Histor. Sci., Cand. Legal Sci., Docent,
Branch of the Rostov University of Railway Transport in Voronezh;
Gostev G. R., Cand. Pedag. Sci., Docent,
Children's Sports School "Sambo-36", Voronezh;
Lotonenko A. A., Cand. Pedag. Sci., Docent,
Institute of Physical Culture and Sports, Lipetsk State Pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shan (Lipetsk)

Abstract. The role of the program-target method in the development of physical culture and sports in the Russian Federation is analyzed.

Key words: development of physical culture and sport, Federal target program.

Начиная с 2006 года в Российской Федерации настойчиво реализуется программно-целевое развитие физической культуры и спорта, научно-методические основы которого были заложены в Федеральной целевой программе (ФЦП) «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы».

В ФЦП основополагающей целью Государственной политики было заявлено создание условий для роста и благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Создание основы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья населения в значительной степени способствует достижению указанной цели. В то же время существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Решить эту задачу можно только опираясь на комплексную программу, в нашем случае используя программно-целевой метод.

ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» исходила из того, что роль спорта становится все более заметным не только социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, состояние здоровья населения и успехи на международных состязаниях, являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а также ее военной и политической мощи. Однако в России из-за недостатка финансовых ресурсов и внимания со стороны государства этот некогда колоссальный потенциал во многом оказался утрачен.

В ФЦП были отмечены и другие недостатки, просчеты в развитии физической культуры и спорта:

– недостаточное привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой;

– несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры физической культуры и спорта, а также их морального и физического износа задачам развития массового спорта в стране;

– недостаточное количество профессиональных кадров;

– утрата традиций российского спорта высших достижений;

– отсутствие на государственном уровне активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни.

В 2006-2015 гг. в развитии физической культуры и спорта в России произошли позитивные изменения: повысилась массовость, возросло спортивное мастерство, улучшилась спортивная инфраструктура, российские спортсмены успешно выступали на крупнейших международных спортивных соревнованиях, Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Удачно сработал программно-целевой метод развития физической культуры и спорта. Специалисты настойчиво приводили доводы в пользу его использования в развитии физической культуры и спорта в последующие годы.

Принципиальное значение в реализации ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» имело принятие Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [6]. Это базовый отраслевой закон, направленный на совершенствование государственного регулирования и создание современной законодательной базы в области физической культуры и спорта.

Распоряжением Правительства РФ от7августа 2009 г. №1101-р была утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [5]. Правительство РФ определило цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта.

15 апреля 2014 года постановлением № 302 Правительство РФ утвердило Государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», в которую включены подпрограммы: «Развитие физической культуры и массового спорта», «Развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва», «Подготовка и проведение чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 года и Кубка конфедераций ФИФА 2017 года в Российской Федерации и др. Целями Государственной программы Российской Федерации заявлены: создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, повышение конкурентоспособность российского спорта на международной арене, успешное проведение в Российской Федерации крупнейших международных спортивных соревнований. Сроки реализации Государственной программы установлены до 2020 года [4]. Признав высокую эффективность ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», Правительство Российской Федерации утвердило постановлением от 21 января 2015 г. № 30 Федеральную целевую программу «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» [8].

Целями ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» определены: создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, и повышение эффективности подготовки спортсменов в спорте высших достижений.

Сформулированы следующие задачи ФЦП:

– развитие инфраструктуры физической культуры и спорта, строительство спортивных объектов шаговой доступности по проектам, рекомендованным Минспортом России для повторного применения, в частности, доступность этих объектов для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, с определением предельной цены на строительство этих объектов;

– развитие материально-технической базы спорта высших достижений для подготовки спортсменов, в том числе по наиболее массовым видам спорта, не включенным в программы Олимпийских и Паралимпийских игр (спортивная аэробика, единоборства, бейсбол, софтбол, акробатический рок-н-ролл), в условиях различных природно-климатических зон (среднегорье, Черноморское побережье, Дальний Восток, Прибайкалье) и соответствующего научного сопровождения тренировочных процессов;

– создание условий для подготовки и совершенствования спортсменов и тренеров с учетом непрерывности процессов обучения и спортивной подготовки;

– создание условий для формирования, подготовки и сохранения спортивного резерва;

– развитие спортивной инфраструктуры Северо-кавказского федерального округа;

– развитие спортивной инфраструктуры Дальневосточного федерального округа;

– развитие спортивной инфраструктуры Крымского федерального округа.

Развитие спортивной инфраструктуры на указанных территориях будет способствовать созданию необходимых социальных условий для проживания и развития общества, что будет также способствовать опережающему социально-экономическому развитию этих территорий.

Опережающее развитие приоритетных территорий по направлению, касающемуся совершенствования условий для развития массового спорта, обеспечивается выделением самостоятельных мероприятий по развитию спортивной инфраструктуры Дальневосточного, Северо-кавказского федеральных округов, Республики Крым и г. Севастополя, обеспеченных финансированием.

Ожидается, что будут достигнуты следующие результаты реализации ФЦП, показатели ее социально-экономической эффективности:

– обеспечение необходимых инфраструктурных условий для достижения целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р;

– ввод в эксплуатацию в субъектах Российской Федерации малобюджетных физкультурно-спортивных объектов шаговой доступности (в том числе в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы), стоимость строительства и реконструкции каждого из которых составляет не более 100 млн рублей, а также плоскостных сооружений, стоимость строительства и реконструкции каждого из которых составляет не более 25 млн рублей, построенных по проектам, рекомендованным Минспортом России для повторного применения и (или) включенным в реестр типовой проектной документации, обеспечивающим, в частности, доступность этих объектов для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, обладающих совокупной единовременной пропускной способностью не менее 27,74 тыс. человек;

– создание новых и развитие существующих федеральных спортивно-тренировочных центров для подготовки в условиях среднегорья и Черноморского побережья спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских и Паралимпийских игр; создание нового центра подготовки российских спортсменов на Дальнем Востоке, а также центра акклиматизации в Прибайкалье;

– доля видов спорта, включенных в программы Олимпийских и Паралимпийских игр, по которым спортивные сборные команды Российской Федерации обеспечены спортивной инфраструктурой для акклиматизации в условиях среднегорья, Черноморского побережья и Прибайкалья (на территории Российской Федерации), в общем количестве видов спорта, включенных в программы Олимпийских и Паралимпийских игр, – с 35% в 2015 году до 100% в 2020 году;

– количество квалифицированных тренеров и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций работающих по специальности, – с 320 тыс. человек в 2015 году до 360 тыс. человек в 2020 году;

– количество спортивных региональных центров, введенных в эксплуатацию в рамках Программы, – 24;

– доля граждан, занимающихся в спортивных учреждениях, в общей численности детей и молодежи в возрасте 6-15 лет – с 35% в 2015 году до 50% в 2020 году;

– доля спортсменов-разрядников в общем количестве лиц, занимающихся в системе специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва, – с 46% в 2015 году до 48,5% в 2020 году;

– доля спортсменов-разрядников, имеющих разряды и звания (от 1 разряда до спортивного звания «Заслуженный мастер»), в общем количестве спортсменов-разрядников в системе специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва – с 22% в 2015 году до 23% в 2020 году;

– количество созданных в рамках Программы в Северо-кавказском федеральном округе физкультурно-оздоровительных комплексов – 10, спортивных объектов в составе федеральных спортивно-тренировочных центров – 6;

– количество созданных в рамках Программы в Дальневосточном федеральном округе физкультурно-оздоровительных комплексов – 12, спортивных объектов в составе федеральных спортивно-тренировочных центров – 4;

– количество созданных в рамках Программы объектов для массового спорта в Республике Крым и г. Севастополе – 8, спортивных объектов в составе федеральных спортивно-тренировочных центров – 2;

– количество созданных в рамках Программы объектов спорта в рамках государственно-частного (муниципально-частного) партнерства – 14.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» закрепили тенденцию преодоления снижения потенциала физкультурно-спортивной отрасли страны.

При этом нельзя успокаиваться. Важно понимать, что имеются риски, которые реально мешают развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Программно-целевой метод является интенсивным вариантом решения насущных проблем развития физической культуры и спорта. Другие методы в условиях рыночных отношений малоэффективны и не могут комплексно решать задачи укрепления спортивной отрасли.

Отказ от использования программно-целевого метода привел бы к обострению негативных явлений физкультурно-спортивного движения, в развитии всех направлений спортивной отрасли.

ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», являясь программно-целевым инструментом реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», опирается на результаты ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» и усиливает созданные ею содержательный, методологический и организационный заделы.

По данным Минспорта России, можно считать, что федеральная целевая программа «Развитие

физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» в Северокавказском, Дальневосточном и Крымском федеральных округах реализуется достаточно успешно без каких-либо серьезных отставаний от намеченных сроков.

Список литературы

1. Алексеев, С.В. Спортивное право: учебник для студентов вузов [Текст] / С.В. Алексеев ; под ред. П.В. Крашенинникова. – 5-е изд., перераб. и доп. – М. : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2016. – 927 с.

2. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография [Текст] / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова. – М.: НИЦ "Теория и практика физической культуры и спорта", 2013.

3. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России: монография [Текст] / С.В. Алексеев, М.Я. Виленский, Р.Г. Гостев, С.Р. Гостева, А.В. Лотоненко, С.И. Филимонова. – М.: ООО НИЦ "Еврошкола", Воронеж: ООО "Издательство РИТМ", 2017. – 520 с.

4. Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта". Утверждена постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 года №302 //СЗ РФ. 2014. №18 (ч.1). Ст. 2151.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 года №1101-р // СЗ РФ. 2009. №33. Ст. 4110.

6. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" // СЗ РФ. 2007. №50. Ст.6242.

7. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы". Утверждена постановлением Правительства РФ от 11 января 2006 года №7 // СЗ РФ. 2006. № 3. Ст. 304.

8. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы". Утверждена постановлением Правительства РФ от 21 января 2015 года №30 // СЗ РФ. 2015. №5. Ст. 810.

Bibliography

1. Alekseev S. V. Sports law: a textbook for students of higher educational institutions [Text] / S. V. Alekseev ; under the editorship of P. V. Krasheninnikov. - 5th ed., Rev. and extra – M. : YUNITI-DANA: Law and right in 2016. - 927 p.

2. Alekseev, S. V. Physical culture and sport in the Russian Federation: new challenges of our time : monograph [Text] / S. V. Alek-seev, R. G. Gostev, Yu.F. Kuramshin, A. V. Loto-Nenko, L. I. Lubysheva, S. I. Filimonov. - M.: SIC " Theory and practice of physical culture and sport", 2013.

3. Alekseev, S. V. Physical culture and sport in the educational space of Russia: monograph [Text] / S. V. Alekseev, M. J. Vilen-sky, Gostev G. R., Gosteva S. R., A.V. Lotonenko, S. I. Filimonov. – M.: OOO SIC "Euroschool", Voronezh: OOO "Publishing house of RHYTHM" by 2017. - 520 p.

4. The state program of the Russian Federation "development of physical culture and sport". Approved by RF Government decree of April 15, 2014 №302 //Sz the Russian Federation. 2014. No. 18 (part 1). St. 2151.

5. Strategy of development of physical culture and sport in the Russian Federation for the period up to 2020. The decree of the RF Government dated 7 August 2009 №1101-R // Sz the Russian Federation. 2009. No. 33. St. 4110.

6. Federal law of 4 December 2007 n 329-FZ "On physical culture and sport in the Russian Federation" // Sz the Russian Federation. 2007. No. 50. St.6242.

7. The Federal target program " development of physical culture and sport in the Russian Federation for 2006-2015". Approved on-emergence of the Russian Government dated 11 January 2006 No. 7 // Sz the Russian Federation. 2006. No. 3. St. 304.

8. The Federal target program " development of physical culture and sport in the Russian Federation for 2016-2020". Approved on-emergence of the Russian Government dated 21 January 2015, No. 30 // Sz the Russian Federation. 2015. No. 5. St. 810.

Информация для связи с авторами:
Gosteva73@mail.ru
(Гостева Снежана Руслановна)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

УДК 378

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ГУМАНИТАРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Черняев Валерий Васильевич,
доктор педагогических наук, профессор,
Липецкий филиал РАНХиГС;
Дрепин Вячеслав Вячеславович,
соискатель,
Тамбовский государственный университет
им. Г.Р. Державина,
Президент благотворительного фонда
«Здоровая жизнь»

Аннотация. Реализация содержания профессионально-прикладной физической культуры в вузовском образовании способствует гармонизации духовного и телесного развития студента, выступает важным компонентом его общекультурной компетенции.

Ключевые слова: гуманитарная сущность физической культуры, профессионально-прикладная физическая культура, личность студента.

THE DEVELOPMENT OF STUDENT PERSONALITY IN THE HUMANITARIAN SPACE OF PHYSICAL CULTURE

Chernyaev V.V., Dr. Pedag. Sci., Professor,
Lipetsk branch of the RANHiGS;
Drepin V. V., the Applicant,
Tambov State University G. R. Derzhavin,
President of the Charity Fund «Healthy life»

Abstract. The realization of the content of professional and applied physical culture in higher education contributes to the harmonization of spiritual and physical development of the student, acts as an important component of his General cultural competence.

Key words: humanitarian essence of physical culture, professionally applied physical culture, student's personality.

Многочисленные исследования российских ученых в конце девяностых и начале двухтысячных годов положили начало новому видению сущности физического воспитания молодёжи в соответствии с парадигмой, ориентированной на учёт специфики и потребностей развивающейся личности, создание условий для реализации её духовного и физического потенциала. К их числу следует отнести работы В.К. Бальсевича, И.М. Быховской, М.Я. Виленского, Л.И. Лубышевой, В.И. Столярова и др.

Физическая культура рассматривалась данными авторами как составная часть общей и профессиональной культуры студента, как важнейшая динамичная характеристика его личностного развития, как фундаментальная ценность, определяющая начало его социокультурного бытия, способ и меру реализации сущностных сил и способностей [1]. Воздействуя на биологическую сферу человека, физическая культура одновременно влияет и на формирование его личности, развитие научного мировоззрения, идейной убежденности, высокой внутренней и внешней культуры.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, – писала Л.И. Лубышева, – не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности [2, с. 59]. Не случайно в последнее время все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. При этом физическая культура успешно реализует функцию развития личности, если активизирует и побуждает её к деятельности, выступающей тем механизмом, который определяет возникновение её прогрессивных изменений [4].

Физическая культура в вузе не может рассматриваться вне контекста формирования профессиональной культуры выпускника, так как она выступает важным компонентом его общекультурной компетенции, способствует гармонизации духовного и телесного развития личности, обеспечивает здоровый образ жизни, эффективную подготовку к трудовой деятельности. При этом физическая куль-

тура рассматривается как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщённый показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель его саморазвития и самосовершенствования.

Профессиональная направленность физической культуры заключается в ее интеграции в общую культуру будущего специалиста. В определенном смысле она становится предпосылкой других уровней общекультурного бытия: культуры мировоззренческой, нравственной, профессиональной и т.п. По существу, она выполняет те же функции, которые характерны для общечеловеческой культуры в целом, вносит свой вклад в формирование личности молодого специалиста, способного адекватно действовать в многообразном социокультурном мире.

Прикладное значение физической культуры, как необходимое и существенное ее свойство, было отмечено еще основоположниками теории и методики физической культуры (П.Ф. Лесгафт, Г. Демени, А.Д. Бутовский и др.). В своих работах они указывали на изначальную взаимосвязь физической культуры в целом или ее частей с различными сторонами бытия и, прежде всего, с трудовой и военной практикой.

По мнению авторов учебника «Физическая культура» взаимосвязь физической культуры и профессиональной деятельности носит весьма разнообразный характер и выражается в системе средств и методов физической культуры, разработанной применительно к профессионально трудовой деятельности, т.е. профессионально-прикладной физической культуре [4].

Поскольку одним из ведущих компонентов трудовой деятельности является двигательный или физический, то вполне естественно, что выявление закономерностей его развития и функционирования исторически определились как прикладная функция физической культуры. Часть физической культуры, в ведении которой находится исследуемая функция, получила название «профессионально-прикладная физическая подготовка».

Профессионально-прикладная физическая подготовка обеспечивала высокий уровень психофизической подготовленности, специальной выносливости и координации движений, общей трудоспособности. Её цель состояла в вооружении специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта – важных для эффективной профессиональной деятельности.

Программа строилась таким образом, чтобы, с одной стороны, сгладить отрицательное воздействие неблагоприятных факторов учебной деятельности, а с другой – развить профессионально важные качества будущего специалиста. Вместе с тем, обеспечивая адаптацию человека к профессиональной деятельности, его физическая подготовка решала задачи, направленные на повышение личного уровня здоровья и развития физических качеств, не учитывая при этом вопросы формирования физической культуры личности.

Целевая установка современного образования ориентирует его содержание на свободное развитие человека, творческую инициативу, самостоятельность, конкурентоспособность, мобильность будущих специалистов, которым необходимо не только овладевать суммой знаний, умений и навыков, определяющих их профессиональную компетентность, а также формировать личностные свойства, характеризующие их, как носителей определенных ценностей, идеалов и профессионального сознания [1; 2; 4; 5 и др.].

В свете представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон профессионально-прикладной физической подготовки и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности было выявлено, что результативность многих социальных операций, в частности профессионального труда существенно зависит от особенностей функциональных возможностей человека и формированием личностных качеств, адекватных условиям профессиональной деятельности.

Ориентация на профессионально-личностное развитие студента вызвали необходимость приоритетной постановки более полного, личностно и социально интегрированного результата, выраженного в профессионально-прикладной физической культуре, в задачи которой включены такие общекультурные компетенции, как:

- способность к освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- осознанная потребность в культуре физической, нравственном образе жизни;
- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности;
- развитие физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности, и обеспечение на этой основе высокой работоспособности.

Профессионально-прикладную физическую культуру невозможно представить в отрыве от духовности, без присутствия интеллектуального и воспитательного компонента в процессе формирования целостной личности. В общекультурном контексте ценность физической культуры не ограничивается овладением разнообразными способами двигательной деятельности, целенаправленным воздействием на физические кондиции и физиологические проявления человеческого организма. Она распространяется на личность студента, на подготовку специалиста-профессионала способного к активной трудовой, творческой деятельности, физическому совершенству, духовно-нравственному саморазвитию.

Профессиональная направленность физической культуры личности студента как ведущий общекультурный компонент и условие процесса ее фор-

мирования выполняет связующую, координирующую и активизирующую функции. Это проявляется в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию и самосовершенствованию, детерминированную социальным и профессиональным опытом. Во-вторых, является основой самовыражения, проявления творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс своего профессионального труда. В-третьих, отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной деятельности [1].

К основным требованиям к профессиональной направленности физической культуры относятся:

– обеспечение целостной ориентации традиционных и нетрадиционных форм и видов физкультурно-спортивной деятельности на становление модельных параметров структуры профессионального психофизического развития в соответствии с требованиями избранной специальности;

– реализация комплекса общекультурных и специфических функций физической культуры, обеспечивающих избирательное воздействие на различные качества личности с целью формирования ее готовности к профессиональной деятельности.

Содержание профессиональной подготовки требует его соотнесенности с деятельностью и условиями труда, подготовка к которым ведется в вузе. Психофизическая модель специалиста (профессиограмма) включает описание необходимых деловых качеств и личностных свойств будущего специалиста, в том числе требуемого уровня готовности к физической и психической нагрузке и её направленности, профессионально важных физических качеств, необходимых для эффективного труда, способов профилактики профессиональных заболеваний.

Профессиональное образование не сможет достичь высокой эффективности, если не включит в систему своих целевых установок личностное и профессиональное самосовершенствование. Самые гуманные цели обучения и воспитания, внутренне не принятые студентом, не будут достигнуты (А.М. Новиков). Это требует педагогического и методического обеспечения соединения различных позиций педагога и студента, построения всего образовательного процесса на основе внутренних образовательных потребностей обучаемых. В этом проявляется гуманитарная сущность физического воспитания, ориентиром которого выступает формирование физической культуры личности студента.

Если источник учебно-профессионального самосовершенствования находится в социальном окружении, то движущие силы этого процесса следует искать внутри личности – в виде мотивов самосовершенствования студента. Поэтому чтобы успешно управлять этим процессом, необходимо, во-первых, создавать соответствующие условия повседневной образовательной деятельности (гуманитарную среду вуза), во-вторых, воспитывать у студентов соответствующие потребности и мотивы через целенаправленную содержательно – процессуальную организацию образовательного процесса.

Гуманитарное педагогическое мышление требует такой организации образования, которая бы была ориентирована на своеобразие индивидуальности каждого молодого человека, учитывая его собственную волю и жизненные устремления. Такой подход к процессу обучения служит основой развития индивидуальных способностей занимающихся, раскрывает перед ними широкое поле выбора разнообразных видов деятельности, сохраняет за студентами право на самостоятельное принятие решения и ответственность за его последствия.

Данный подход к содержанию образования требует отказа от излишней его унификации и стандартизации; создания возможно большего числа альтернативных программ, учитывающих национальные, культурно-исторические традиции; материально-техническую обеспеченность и другие особенности вузов.

Наилучшие результаты в физическом воспитании обеспечиваются при возможно полном учёте индивидуальных двигательных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся. Отсюда приоритетными в педагогических конструкциях оказываются такие средства и методы обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение человека к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Индивидуализация образовательного процесса рассматривается как приобщение студента к ценностям физической культуры в процессе формирования личности и предполагает учет его индивидуальных особенностей, сочетание индивидуальных и коллективных форм учебной работы. Для каждого человека необходим определенный режим двигательной деятельности, оптимально воздействующий на его физическое состояние и способствующий нормальному развитию. В учебных группах, заранее сформированных по полу и возрасту, основным параметром индивидуализации физической активности должны служить уровень двигательной подготовленности студентов, интересы, физическое состояние, особенности физического развития.

Качественно новую стадию осмысления сущности физической культуры мы связываем с анализом ее ценностного гуманитарного потенциала, способствующего личностному и профессиональному самоопределению будущего специалиста, активному воздействию не только на физические способности человека, но и на его чувства и сознание, психику и интеллект. Использование этих ценностных ориентиров обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений личности, ее способности и готовности полноценно реализовать свои потенциальные возможности в преобразовательной творческой деятельности.

Список литературы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура личности как ценность образования [Текст] / М.Я. Виленский // Физическая культура и спорт

на рубеже тысячелетий : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Ч. 1. – СПб., 2000. – С. 22–23.

2. Лубышева, Л.И. Социальные аспекты обновления содержания физического воспитания в XXI веке [Текст] / Л.И. Лубышева // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Ч. 1.– СПб., 2000. – С. 59–60.

3. Новиков, А.М. Проблемы гуманизации профессионального образования [Текст] / А.М. Новиков // Педагогика. – 2000. – № 9. – С. 3–10.

4. Физическая культура : учебник [Текст] / под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 424 с.

5. Черняев, В.В. Образование по физической культуре в высшей школе как гуманитарный феномен [Текст] / В.В. Черняев // Педагогическое образование и наука. – 2010. – № 11. – С. 11-16.

Bibliography

1. Vilensky M. Y. Physical culture of personality as the value of education / / Physical culture and sports at the turn of the Millennium: Materials are all. science. – practice. Conf. Part 1. – SPb., 2000. – Pp. 22-23.

2. Lubysheva L. I. Social aspects of updating the content of physical education in the XXI century / / Physical culture and sports at the turn of the Millennium: Materials all. science. – practice. Conf. Part 1.– SPb., 2000. – S. 59-60.

3. Novikov A. M. Problems of humanization of vocational education. – 2000. – No.9. – P. 3-10.

4. Physical culture: the textbook / under the editorship of M. Y. Vilensky. – M.: KNORUS, 2012. – 424 p.

5. Chernyaev V. V. Education on physical culture in high school as a humanitarian phenomenon // Pedagogical education and science. – 2010. – No. 11. – P. 11-16.

Информация для связи с авторами:
vyacheslav_drepin@mail.ru
(Дрепин В.В.)

УДК 796.2

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ МГТУ ИМ. БАУМАНА

Величко Татьяна Ивановна,
кандидат биологических наук, доцент,
профессор РАЕ,
МГТУ им. Н.Э. Баумана;
Межогских Сергей Леонидович,
преподаватель,
МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва

Аннотация. Использование подвижных игр на занятиях физической культурой в вузе позволяет стимулировать мотивацию к занятиям спортом и повышать двигательную координацию. Развитие быстроты двигательной реакции, ловкости и концентрации внимания в сложных двигательных актах играют важную роль в физическом развитии студента.

Ключевые слова: подвижные игры, двигательная координация, студенты.

OUTDOOR GAMES, AS A MEANS OF ENHANCING MOTOR COORDINATION OF STUDENTS OF THE BAUMAN MSTU BAUMAN'S

Velichko T. Iv., Cand. Biolog. Sci., Docent, Professor of RAE,
MGTU N. Uh. Bauman;
Majovski S. L., Lecture,
MGTU N. Uh. Bauman, Moscow

Abstract. The use of mobile games in physical education in high school can stimulate motivation to sports activities and enhance coordination. The development of speed motor responses, dexterity and concentration in complex motor acts, play an important role in the physical development of the student.

Key words: outdoor games, physical coordination, and students.

В современных условиях, в сочетании с различными физическими упражнениями, подвижные игры используются как важнейшее средство физического воспитания. К особенностям и характеристикам подвижных игр можно отнести постоянно меняющиеся условия и внезапно возникающую новую обстановку ситуаций игры. В игре используется широкий выбор действий, проявление творческих способностей, активность и инициатива. Подвижные игры постоянно связаны с проявлением эмоций, самостоятельности и относительной свободы действий.

Целью данного исследования являлся анализ влияния подвижных игр как средства повышения двигательной координации у студентов МГТУ имени Баумана.

Методы исследования

В исследованиях приняли участие студенты 2-3 курсов МГТУ имени Баумана (n=116, 63 юношей и 53 девушки). Исследования были проведены в рамках учебных занятий по физической культуре в группах студентов, относящихся к основной и подготовительной медицинской группе. Студентов разделили на две группы, экспериментальную и контрольную. В первой, экспериментальной, группе (n=43 юноши; n=33 девушки) на занятиях уделялось большое внимание подвижным играм и упражнениям для развития координационных способностей. Во второй, контрольной, группе (n=20 юношей; n=20 девушек) – акцент был сделан на общую физическую подготовку (ОФП).

Студентам было предложено пройти теппинг-тест ведущей руки за 20 секунд (в четырех квадратах по 5 секунд). Ловкость и эффективность управления сложными движениями определялись в тесте №1 – с бросанием и ловлей отскочивших от стены теннисного мяча (максимальное количество бросков за 20 секунд). В тесте №2 – с бросанием теннисного мяча в мишень, диаметр 30 см с 6 метров, и его ловлей (4 правой и 4 левой рукой), на количество попаданий. Зрительно-двигательная реакция (ЗДР) оценивалась в тесте с захватом падающей линейки (длина линейки 40 см). Быстрота определялась по количеству прыжков за одну минуту на скакалке.

Был использован опросник по выявлению профиля мышления (Ганзен В. А., Малышев К. Б., Огинец Л. В.) [1], Тест на полушарное доминирование (Н. М. Тимченко) [2] и анкета с вариантами ответов. Результаты определялись математической статистикой.

Результаты и их обсуждение

В литературе координационные способности двигательного темпа человека рассматриваются как один из признаков, характеризующих различия в эмоциональной возбудимости, динамике протекания психических процессов. Максимальн-

ный темп движений в теппинг-тесте, по данным многих авторов, дает общую характеристику моторики человека.

При анализе количества движений, производимых в теппинг-тесте, учитывались следующие показатели: 1) частота движений в пятисекундных отрезках времени; 2) динамика частоты в течение всего теста; 3) степень взаимосвязи повторных движений в ритмическом ряду.

Частота в теппинг-тесте является показателем скорости рефлекторных перестроек в системе управления ритмическим движением, что косвенно отражает лабильность нервных центров и всей нервно-мышечной системы. Чем выше частота, тем больше скорость прохождения возбуждения по рефлекторному кольцу, тем лабильнее нервно-мышечная система и управляющие нервные центры, тем выше скорость двигательных переключений.

Чем стабильнее сохраняется частота ударов на протяжении всего тестирования, тем выше сопротивляемость утомлению в системе управления ритмическим движением. И, наоборот, чем больше снижается частота движений в ритмическом ряду, тем глубже степень развиваемого утомления.

Усложнялся тест тем, что студент не знал в какой последовательности необходимо менять квадрат. Анализировалась динамика точек в квадратах и их общая сумма в 4-х квадратах. Сумма точек за время всей работы в теппинг-тесте, является показателем работоспособности нервных клеток двигательной зоны коры, которая характеризует возможности человека к реализации качества скоростной выносливости. Снижение частоты движений от квадрата к квадрату указывает на недостаточную функциональную устойчивость двигательной сферы. Результаты исследования студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1. Теппинг-тест за 20 секунд в четырех квадратах

№	Группа студентов	Теппинг-тест 20 секунд				
		1 квадрат	2 квадрат	3 квадрат	4 квадрат	Сумма
1	Эксп. группа юноши n=43	41,4	36,0	38,6	34,8	150,8
2	Контр. группа юноши n=20	39,9	36,6	36,7	36,7	149,9
3	Эксп. группа девушки n=33	43,0	42,1	41,5	41,0	167,6
4	Контр. группа девушки n=20	41,5	40,0	40,1	39,9	161,5

Подвижные игры подразумевают под собой развитие координационных способностей человека. Ловкость и быстрота двигательной реакции, а так же концентрация внимания в сложных двигательных актах играют важную роль в физическом развитии студента. Ловкость и эффективность управления сложными движениями определялись в тесте №1и №2. В тесте №1 (бросок и ловля отскочивших от стены теннисного мяча) определяли максимальное количество бросков за 20 секунд. В тесте №2 (4 броска в мишень и ловля правой, 4 левой рукой) определяли количество попаданий теннисного мяча в мишень с 6 метров. В данных тестах оценивались когнитивная и сенсомоторная функции студентов. Количество пойманных мячей принималось нами за показатель ловкости. Оценка результатов представлена в таблице 2.

Таблица 2. Ловкость, быстрота и эффективность управления сложными движениями

Тесты	Среднее количество пойманных мячей за 20 с; % попаданий в мишень; см. в тесте ЗДР; количество прыжков			
	Эксп. гр. юн. n=43	Контр. гр. юн. n=20	Эксп. гр. дев. n=33	Контр. гр. дев. n=20
Тест 1: (пойманных мячей)	12	8,8	7	5
Тест 2: (8 бросков)	% (человек)	% (человек)	% (человек)	% (человек)
0 попаданий	4,6% (2)	10% (2)	6% (2)	20% (4)
1 попадание	4,6% (2)	5% (1)	нет	15% (3)
2 попадания	6,9% (3)	5% (1)	нет	15% (3)
3 попадания	9,3% (4)	10% (2)	9% (3)	15% (3)
4 попадания	11,6% (5)	25% (5)	15,2% (5)	20% (4)
5 попаданий	11,6% (5)	25% (5)	24,2% (8)	5% (1)
6 попаданий	9,3% (4)	10% (2)	30,3% (10)	10% (2)
7 попаданий	23,2% (10)	10% (2)	15,2% (5)	нет
8 попаданий	18,6% (8)	нет	нет	нет
Тест ЗДР	23,5 см	23,9 см	21,3 см	21,9 см
Тест (прыжки на скакалке)	104	118	133	146

Зрительно-двигательная реакция (ЗДР) оценивалась в тесте с захватом падающей линейки, длина линейки составляла 40 см. Студент должен был уловить момент падающей линейки и захватить ее как можно быстрее. Регистрировалось расстояние от верхнего места хвата до нулевой отметки на линейке, результат выражался в сантиметрах (см. таблицу 2). Данный тест позволяет определить латентное время простой двигательной реакции и длительность проведения нервного возбуждения через синапсы. Средние показатели результатов этого теста в группах, практически одинаковы.

Быстрота определялась по количеству прыжков за одну минуту на скакалке. Упражнения со скакалкой использовались во второй группе студентов, где акцент был сделан на ОФП. На занятиях использовались такие виды прыжков, как: обычные прыжки (один прыжок на одно вращение), прыжки со сменой ног, двойной прыжок за один оборот скакалки, прыжки в сторону и прыжки взад-вперед. Уровень общей физической подготовленности определяется тем, в какой мере у студентов развиты основные двигательные качества. Одним из средств развития физических качеств и являются прыжки через скакалку. Многократное их повторение прекрасно развивает сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы всего тела, а также ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве и времени, чувство ритма. Результаты показывают, что с этим тестом лучше справилась вторая группа, по сравнению с первой группой. Результаты представлены в таблице 2.

Подвижные игры развивают не только координационные способности человека, но и развивают способность в первую очередь нестандартно мыслить, что благоприятно сказывается на тактическом мышлении. Для выявления профиля мышления, был использован опросник авторов: Ганзен В. А., Малышев К. Б., Огинец Л. В.[1], далее использовали тест на полушарное доминирование, автора Н. М. Тимченко [2]. Опросник позволил определить доминирующий тип мышления студентов в группах, а так же определить полушарное доминирование, результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. Тип мышления и доминирование полушарий

№	Тест	Группы студентов			
		Эксп. гр. юн. n=43	Контр. гр. юн. n=20	Эксп. гр. дев. n=33	Контр. гр. дев. n=20
1	**Тип мышления:**	%, человек	%, человек	%, человек	%, человек
	Предметное мышление	16,2%, 7	5%, 1	12,2%, 4	10%, 2
	Символическое мышление	23,2%, 10	25%, 5	24,2%, 8	15%, 3
	Логическое мышление	23,2%, 10	50%, 10	21,2%, 7	50%, 10
	Образное мышление	23,2%, 10	15%, 3	24,2%, 8	15%, 3
	Креативность мышления	13,9%, 6	5%, 1	18,2%, 6	10%, 2
2	**Доминирование полушарий:**	%, человек	%, человек	%, человек	%, человек
	Левое полушарие	18,6%, 8	40%, 8	18,2%, 6	50%, 10
	Правое полушарие	44,2%, 19	20%, 4	39,4%, 13	20%, 4
	Смешанный тип	37,2%, 16	40%, 8	42,4%, 14	30%, 6

Активное использование подвижных игр на занятиях по физической культуре, способствуют повышению координационных способностей и физической подготовленности за счет одновременного влияния как на двигательную, психическую и эмоционально-волевую систему студента. Для кого-то подвижные игры, это просто отдых, для другого, развитие того или иного физического качества, для третьего, это креативность мышления и творческий подход в игре. В связи с этим, мы предложили студентам ответить на два вопроса с имеющими уже вариантами ответов.

Так, на первый вопрос, «Что развивается на Ваш взгляд быстрее, занимаясь подвижными играми?», варианты ответа: логическое мышление (умозаключение); образное мышление; способность к вниманию; способность к нахождению закономерности. Студентами были даны неоднозначные ответы. У каждого студента на это счет, было свое мнение. Второй вопрос: «Подвижные игры для Вас в первую очередь – это: развитие физических качеств; креативность мышления; эмоциональный подъем; просто активный отдых?». Мы попросили студентов поставить каждый ответ по значимости на первое, второе, третье и четвертое место. Результаты ответов представлены в таблице 4.

Таблица 4. Анкетирование

№	Вопросы в анкете	Группы студентов			
		Эксп. гр. юн. n=43	Контр. гр. юн. n=20	Эксп. гр. дев. n=33	Контр. гр. дев. n=20
1.	Что развивается на Ваш взгляд быстрее при занятии подвижными играми?				
а	логическое мышление	6 человек поставили на 1 место по значимости; 9 – на 2 место; 8 – на 3 место; 20 – на 4 место	3 чел. на 1 место; 2 – на 2 место; 3 – на 3 место; 2 – на 4 место	3 чел. на 1 место; 7 – на 2 место; 9 – на 3 место; 14 – на 4 место	1 чел. на 1 место; 2 – на 2 место; 2 – на 3 место; 5 – на 4 место

№	Вопросы в анкете	Группы студентов			
		Эксп. гр. юн. n=43	Контр. гр. юн. n=20	Эксп. гр. дев. n=33	Контр. гр. дев. n=20
б	образное мышление	10 – на 1 место; 21 – на 2 место; 8 – на 3 место; 4 – на 4 место по значимости	1 чел. на 1 место; 3 – на 2 место; 3 – на 3 место; 3 – на 4 место	6 – на 1 место; 10 – на 2 место; 13 – на 3 место; 4 – на 4 место	2 чел. на 1 место; 3 – на 2 место; 3 – на 3 место; 2 – на 4 место
в	способность к вниманию	15 – на 1 место; 7 – на 2 место; 14 – на 3 место; 7 – на 4 место по значимости	3 чел. на 1 место; 3 – на 2 место; 3 – на 3 место; 1 – на 4 место	7 – на 1 место; 14 – на 2 место; 8 – на 3 место; 4 – на 4 место	4 чел. на 1 место; 2 – на 2 место; 3 – на 3 место; 1 – на 4 место
г	способность к нахождению закономерности	12 – на 1 место; 6 – на 2 место; 14 – на 3 место; 11 – на 4 место по значимости	2 чел. на 1 место; 3 – на 2 место; 3 – на 3 место; 2 – на 4 место	17 – на 1 место; 2 – на 2 место; 3 – на 3 место; 11 – на 4 место	3 чел. на 1 место; 3 – на 2 место; 3 – на 3 место; 1 – на 4 место
2.	Подвижные игры для Вас в первую очередь – это?				
а	развитие физических качеств	18 поставили на 1 место по значимости; 8 – на 2 место; 13 – на 3 место; 4 – на 4 место	3 чел. на 1 место; 3 – на 2 место; 3 – на 3 место; 1 – на 4 место	10 – на 1 место; 7 – на 2 место; 8 – на 3 место; 8 – на 4 место	3 чел. на 1 место; 4 – на 2 место; 2 – на 3 место; 1 – на 4 место
б	креативность мышления	18 поставили на 1 место по значимости; 17 – на 2 место; 7 – на 3 место; 1 – на 4 место	2 чел. на 1 место; 2 – на 2 место; 3 – на 3 место; 3 – на 4 место	14 – на 1 место; 12 – на 2 место; 6 – на 3 место; 1 – на 4 место	3 чел. на 1 место; 3 – на 2 место; 3 – на 3 место; 1 – на 4 место
в	эмоциональный подъем	7 поставили на 1 место по значимости; 13 – на 2место; 15 – на 3 место; 8 – на 4 место	3 чел. на 1 место; 3 – на 2 место; 3 – на 3 место; 1 – на 4 место	8 – на 1 место; 11 – на 2 место; 8 – на 3 место; 6 – на 4 место	3 чел. на 1 место; 2 – на 2 место; 3 – на 3 место; 2 – на 4 место
г	просто активный отдых	Никто не поставил на 1 место по значимости; 6 – на 2 место; 9 – на 3 место; 28 – на 4 место	1 чел. на 1 место; 2 – на 2 место; 3 – на 3 место; 4 – на 4 место	1 – на 1 место; 3 – на 2 место; 11 – на 3 место; 18 – на 4 место	2 чел. на 1 место; 2 – на 2 место; 3 – на 3 место; 2 – на 4 место

Заключение

Данное исследование студентов позволило оценить двигательную координацию у студентов МГТУ имени Баумана. У всех студентов присутствовала мотивация на участие в тестировании, она подкреплялась эмоциональным подъемом. Результаты исследования показывают, что в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой, ловкость и быстрота двигательной реакции, а также концентрация внимания в сложных двигательных актах развиты чуть лучше. Большая часть студентов во всех группах считает, что подвижные игры развивают физические качества человека. Это подтверждают результаты тестового упражнения со скакалкой, которое также развивает координационные способности, отмечаются лучшие показатели в контрольной группе, так как эти упражнения использовались ими в тренировочном процессе.

Эмоциональный подъем и желание быть первым в игре или эстафете мотивируют студентов повышать свое физическое развитие на занятиях физической культурой. Подвижные игры в среде студенческой молодежи повышают их заинтересованность в занятиях, что является хорошим средством повышения двигательной координации, физической работоспособности и здоровья в целом.

Список литературы

1. Ганзен, В. А. Профиль мышления [Текст] В. А. Ганзен, К. Б. Малышев, Л. В. Огинец // Практикум по психологии профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2001. – С. 159-164.

2. Практикум по спортивной психологии [Текст] / под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

Bibliography

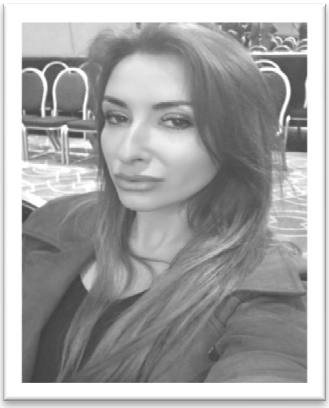
1. Hansen, V. A. Profile of thinking [Text] / V. A. Hansen, K. B. Malyshev, L. V. Agenets // Workshop on psychology of professional activity. – SPb.: Peter, 2001. – S. 159-164.

2. Workshop on sports psychology [Text] / edited By IP Volkov. – SPb.: Peter, 2002. – 288 p.

Информация для связи с авторами:
tivelichko@mail.ru
(Величко Татьяна Ивановна)

УДК 378

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ



Мамонова Оксана Вячеславовна,
преподаватель;
Андрющенко Лилия Борисовна,
доктор педагогических наук, профессор;
Филимонова Юлия Борисовна,
преподаватель;
Аверясова Юлия Олеговна, доцент,
ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В.Плеханова»

Аннотация. В статье рассмотрены особенности физического самовоспитания студентов с особыми образовательными потребностями.

Ключевые слова: студенты с особыми образовательными потребностями, физическое самовоспитание.

FEATURES OF PHYSICAL SELF-EDUCATION OF STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Mamonova O.V., Lecturer;
Andryuschenko L.B., Dr. Ped. Sci., Professor;
Filimonova J.B., Lecturer;
Averyasova Y.O., Assistent Proffessor,
GAOU IN of the Russian economic University. G.V. Plekhanov

Abstract. In the article the features of physical self-education of students with special educational needs.

Key words: students with special educational needs, physical self-education.

По статистическим данным системы здравоохранения, с каждым годом здоровье молодежи ухудшается, растут темпы студентов с особыми образовательными потребностями (ООП). По последним данным, в российских вузах число студентов с особыми образовательными потребностями увеличилось с 5,4 тысячи человек в 2002 году до 19,5 тыс. человек в 2016 году. По данным исследователей в этот перечень попадают студенты, специальной медицинской группы (Б) – освобожденные от практических занятий по физической культуре и инвалиды.

Теоретические исследования по вопросу совершенствования процесса физического самовоспитания студентов с особыми образовательными потребностями, привлекают не многих исследователей (М.И. Северьянова, Е.В. Фазлеева).

На основе положения «О врачебном контроле над лицами, занимающимися физической культурой и спортом», утвержденного приказом Минздрава СССР №826 от 09.11.1966 года, все студенты делятся на группы: основная медицинская группа (ОМГ), подготовительная медицинская группа (ПМГ), специальная медицинская группа (СМГ) подразделяющаяся на подгруппы: физкультурная (А) и лечебная (Б).

ОМГ – не имеющие отклонений в состоянии здоровья, они осваивают полный объём учебной программы, выполняют контрольные нормативы и допускаются к занятиям в спортивных секциях и участию в соревнованиях.

ПМГ – имеющие недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность. Занятия проводятся с учётом дифференцированной нагрузки в соответствии с функциональным состоянием организма.

СМГ (А) – имеющие хронические заболевания, нарушения состояния здоровья. Занятия по элективной дисциплине физическая культура и спорт проводятся по специальным программам с учётом дифференцированной нагрузки.

СМГ (Б) – имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья получают полное освобождение от практических занятий по элективной дисциплине физическая культура или рекомендации для занятий в СМГ (Б), что в реалиях сегодняшнего дня также трактуется как полное освобождение от практических занятий. Важно отметить, что медики рекомендуются занятия лечебной физической культуры и самостоятельные занятия в домашних условиях.

Для студентов с особыми образовательными потребностями имеющих специальную медицинскую группу (Б) главной целью профессионального образования выступает профессионально-личностное развитие, саморазвитие и самовоспитание будущего специалиста. Современное образование ориентировано «...не на сегодняшний, а на завтрашний день развития». (Е.В. Бондаревская).

В педагогической литературе отводится значимая роль самовоспитанию личности студента

(В.А. Сухомлинский, Л.Г. Мосяйкина, Н.А. Горбунов, О.Н. Крахмелев), в том числе физическому (М.Я. Виленский, М.В. Ильинич, Л.И. Лубышева и др.). Руководству самовоспитанием (К.А. Ваганова, Б.А. Карпушин, А.И. Кочетова и др.). Тщательно разработаны методы и средства самовоспитания (Н.Г. Лукинова; Т.И. Матвиенко, В.И. Андреев, Э.С. Кульмаметьева, Н.С. Ниясова и др.). Проанализирована проблема самовоспитания с точки зрения формирования личности студентов (В.А. Бороненко, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, И.Е. Коновалов, М.Я. Виленский, С.И. Филимонова, В.С. Быков и др.). Исследования по физическому самовоспитанию (Э.С. Кульмаметьева, О.Н. Крахмалев, И.В. Евшель, А.И. Самусик, В.Д. Паначев, Л.А. Зеленин, Н.Л. Пономарев и др.).

Самовоспитание определяется как самоуправляемое развитие с целью формирования самозапроектированных сил и способностей, как естественный процесс адаптации личности к социальным условиям и общественным требованиям, как работа над собой по преодолению трудностей; как сила, способная преобразовать личность, развить её духовно, физически, нравственно, причем она заключена в самом человеке, как самореализация потребности, возникшие вследствие сознательного отношения к внешнему миру, к своим обязанностям, как стремление заглянуть в будущее, реализовать план жизни.

Самовоспитание имеет цель достижения вершины в профессиональной деятельности (С.И. Филимонова, Л.И. Лубышева, М.Я. Виленский и др.).

Причем такой подход к самовоспитанию рассматривается авторами с позиции личностного, традиционного, ценностного, интегрального, компетентностного, деятельностного и аксиологического подхода (М.Я. Виленский, О.Ю. Масалова, В.С. Быков, Е.И. Артамонова, Л.В. Захарова и др.).

Необходимо отметить, что в литературе существует единый взгляд на то, что основными отправными точками самовоспитания являются развитое самосознание, способность к самопознанию, навыки самоанализа личности и своей деятельности, а также адекватная самооценка личности.

Большое внимание в психолого-педагогической литературе уделяется движущим силам самовоспитания, к которым относят постижение личностью истинного смысла жизни, а также идеальные устремления личности и высокий уровень самосознания.

С другой стороны, движущими силами самовоспитания личности являются определенные противоречия. Например, противоречия между внешними требованиями общества и отношением личности к этим требованиям.

Действительно, если на современном этапе развития общества требуются высокопрофессиональные специалисты, то личность, стремящаяся к соответствию такому требованию, ощутит необходимость самоизменения. Эта необходимость и будет являться движущей силой самовоспитания.

Одной из отличительных особенностей самовоспитания, по мнению ряда авторов, является его субъективный и личностный характер. Видимо, это и усложняет процесс диагностики и исследования проблемы в целом.

На основе проведенного анализа литературы можно заключить, что самовоспитание – есть высшая форма самосовершенствования человека, при которой функции воспитателя выполняет он сам. Основным стимулом самовоспитания является несоответствие реального и идеального представления в сознании личности. Думается, что, основываясь на этом противоречии, нами могут быть разработаны конкретные подходы к организации самовоспитания личности, имеющей особые образовательные потребности.

Физическое самовоспитание студентов с особыми образовательными потребностями является очень важной частью саморазвития студентов. К нему относят сознательную, активную деятельность личности с целью формирования здорового образа жизни. В рассмотрении движущих сил физического самовоспитания студента с особыми образовательными потребностями выделяются различные точки зрения. Так, одни видят в их основе неудовлетворенность личности своим уровнем физического развития, другие – идеальное представление о себе. С другой стороны, практическая деятельность студента, легко обнаруживает противоречия между уровнем знаний и готовностью к их выполнению. Это тоже может явиться мощной движущей силой физического самовоспитания. В научной литературе обращается внимание на особенности физического самовоспитания студентов с особыми образовательными потребностями, связанные с возрастными чертами. По мнению психолога Б.Г. Ананьева, именно в этом возрасте (18-22) происходит становление умственной, эмоционально-волевой зрелости, намечается образование не только постоянной структуры характера, но и собственной сферы развития, появляется высокая работоспособность и потребность в постоянной деятельности, предрасполагает студента к физическому самовоспитанию. С другой стороны, студенческая молодежь отличается завышенностью собственных притязаний, определенной переоценкой себя, излишней категоричностью суждений. Этот возраст своеобразен тем, что возникают противоречия между интеллектуальными, физическими, психическими возможностями и недостатком жизненного опыта. Неумение организовывать себя, своё поведение, деятельность заставляет говорить о важности оказания помощи студентам в организации физического самовоспитания. Не менее важной особенностью является влияние студенческого коллектива на отношение к самовоспитанию отдельных студентов. В большей мере это относится к первокурсникам. Входя в новый коллектив, он встречаются с новыми требованиями, находятся под влиянием предоставленной самостоятельности и утраты всеобъемлющего родительского контроля. Студенческий коллектив оказывает действенное влияние на процесс физического самовоспитания его членов, создавая определенное общественное мнение и формируя самосознание личности. В спло-

ченном коллективе значительно легче организовать процесс совместного физического самовоспитания, используя механизмы взаимовлияния и взаимовоспитания студентов.

Другой уникальной специфической особенностью физического самовоспитания студентов с особыми образовательными потребностями выступает ориентация на формирующегося человека, ученика. Чтобы сформировать культурного, трудолюбивого, способного к постоянному самообразованию и самовоспитанию человека, необходимо, чтобы сам студент в период студенчества совершенствовал эти качества у себя, испытывая при этом постоянную потребность в самоусовершенствовании.

У студентов с ООП, относящихся к СМГ (Б) (в отличие от студентов ОМГ, ПМГ и СМГ (А), имеется еще одна специфическая особенность, связанная с образовательной потребностью физкультурно-оздоровительной направленности. Выражается эта специфическая особенность в том, что все студенты являются в настоящем или в прошлом личностями, которые сами добились определенных успехов в спорте. Которые невозможны без самовоспитания воли, характера, психологической устойчивости. Этапы физического самовоспитания, соотносятся с общими этапами самовоспитания, имея некоторые специфические особенности физкультурно-оздоровительной деятельности. Так, этапы физического самовоспитания студентов с ООП, имеют следующую последовательность: этап утверждения в позиции студента (происходит познание специфических требований знаний и оценки своих значимых качеств, определение степени их соответствия), этап программирования изменений в своей личности (осознание изменений, установка на самосовершенствование), этап реальных действий (собственно самовоспитательная деятельность), этап закрепления привычки самовоспитания (внутренняя удовлетворенность от достигнутого переходит в потребность постоянного самоизменения). В научной литературе во взглядах на методы, приемы и средства физического самовоспитания нет принципиальных различий с широко понимаемым самовоспитанием, но подчеркивается, что они подбираются индивидуально, с учётом тех качеств личности (способностей, умений), которые необходимо изменить или развивать, а также с учетом этапов построения процесса профессионального и физического самовоспитания. Наиболее часто встречаются такие средства самовоспитания как программы самохарактеристики студентов, карты-схемы личностного саморазвития и различные дневники самоанализа. Отмечается важность использования в физическом самовоспитании – самообразования, как одного из его видов. Мотивы последнего могут быть различны. Одни руководствуются тем, что путем самообразования можно повысить свою физическую компетентность, добиться успеха в будущей деятельности, другие – удовлетворять любознательность, третьи – поднять престиж в коллективе и т.д. В любом случае самообразование носит развивающий для личности характер и ведет к формированию физкультурно-оздоровительной компетентности.

Необходимо подчеркнуть, что в изученной нами литературе самовоспитание студентов с ООП не нашло прямого отражения. В то же время физическое самовоспитание студентов ООП охватывает самовоспитание умений, навыков и способностей, а также самокоррекцию личностных характеристик, таких как мотивационные установки, эмоциональные проявления. В литературе имеются лишь единичные исследования, где физическое самовоспитание рассматривается с точки зрения и подразумевает учет мотивов, установок и личного плана.

Список литературы

1. Виленский, М.Я. Аксиологический подход к содержанию образования по физической культуре в высшей школе и его технологические обоснования: монография [Текст] / М.Я. Виленский. – М. : Русайнс, 2017. – 239 с.

2. Голикова, Е.М. Социальное развитие личности студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе индивидуальных образовательных траекторий в системе адаптивного физического воспитания [Текст] / Е.М. Голикова, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 6. – С. 53-55.

3. Гончарова, Е. Л. Ребенок с особыми образовательными потребностями [Электронный ресурс] / Е. Л. Гончарова, О. И. Кукушкина // Альманах Института коррекционной педагогики РАО. – № 5. – 2002. – Режим доступа: URL: http://www.ise.ii

4. Лубовский, В.И Особые образовательные потребности [Электронный ресурс] / В.И. Лубовский // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2013. – №5. – Режим доступа: URL: http://psyedu.ru/journal/2013/5/Lubovskiy.phtml

5. Бодакин, А. Физическая подготовка : учебное пособие / А. Бодакин, С.И. Филимонова, ; под ред. В.Г. Щербакова. – М.: Кнорус, 2012. 220 с.

6. Филимонова, С.И. Федеральные государственные образовательные стандарты третьего поколения [Текст] / С.И. Филимонова, А.Э. Стрaдзе, И.А. Сабирова, Т.С. Гришина, Ю.И. Савельева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – т. 121. – № 1. – С. 245-250.

Bibliography

1. Vilensky, M. Axiological approach to the content of education in physical culture tour in high school and its technological underpinnings: monograph [Text] / M. J. Vilen–sky. – M. : Rusyns, 2017. – 239 p.

2. Golikova, E. M. Social development of personal capacity of students with disabilities on the basis of individual educational trajectories in the system of adaptive physical education [Text] / E. M. Golikova, L. I. Lubysheva // Physical culture: education, training. – 2017. – No. 6. – P. 53–55.

3. Goncharova, E. L. children with special educa educational needs [Electronic re–source] / E. L. Gon-

charova, O. I. Kukushkina // Almanac of the Institute of correctional pedagogy RAO. – No. 5. – 2002. – Access mode: URL: http://www Oh.ise.ii

4. Lubovsky, V. and Special educational needs [Electronic resource] / V. I. Lubov–skiy / / Psychological science and education psyedu.ru Oh. – 2013. – No. 5. – Mode of access: URL: http://psyedu.ru/journal/2013/5/Lubovskiy.phtml

5. Bodkin, A. Physical training : study guide / A. Bodkin, S. I. Filimonova, ; ed V. G. Shcherbakov. – Moscow: KnoRus, 2012. 220 p.

6. Filimonova, S. I. Federal state educational standards of the third generation [Text] / S. I. Filimonov, A. E. Stradze, I. A. Sabirova, T. S., Grishina, I. Savel'eva // Uchenye Zapiski universiteta imeni P. F. Lesgaft. – 2017. – T. 121. – No. 1. – P. 245–250.

Информация для связи с авторами:
tamonova-o-v@mail.ru
(Мамонова Оксана Вячеславовна)

УДК 796.4(075.8)

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Внукова Елена Юрьевна,
старший преподаватель;
Макаренкова Татьяна Ивановна,
старший преподаватель;
Михальченко Екатерина Глебовна,
старший преподаватель,
ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», Москва

Аннотация. Исследование посвящено апробации балльно-рейтинговой системы оценки по физической культуре для студентов специальной медицинской группы. В качестве контрольных испытаний предложены шесть упражнений для юношей и девушек, для каждого упражнения разработаны нормативы по пяти балльной системе. В педагогическом эксперименте изучена эффективность структуры и содержания физического воспитания на основе оздоровительной гимнастики, атлетической гимнастики, общей физической подготовленности, в форме интервальной, круговой тренировки.

Ключевые слова: физическая культура, студенты специальной медицинской группы, система оценки, контрольные упражнения.

POINT-RATING SYSTEM OF EVALUATION FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL CULTURE

Vnukova El. Yu., Senior Lecturer;
Makarenkova T. Iv., Senior Lecturer;
Mikhalchenko C. G., Senior Lecturer,
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract. The study focuses on the testing of point-rating assessment system for physical education students of special medical group. As a control test the proposed six exercises for boys and girls, for each exercise developed standards on a five point system. In the pedagogical experiment the efficacy of the structure and content of physical education on the basis of recreational gymnastics, athletic gymnastics, General physical preparedness, in the form of interval, circuit training.

Key words: physical culture, students of special medical group, rating system, control of the exercise.

Актуальность. В настоящее время студенческий возраст можно отнести к «группе риска» по показателям функционального состояния, и как следствие по физической подготовленности. Число студентов с отклонениями в состоянии здоровья составляет от 20 до 40%, что значительно снижает эффективность учебного процесса по физической культуре. Согласно проведенным социологическим исследованиям, малоподвижный образ жизни ведут более 50-76% студентов, нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата имеют 28-38%, а избыточную массу тела имеют 15-20% студентов [1; 2; 6; 7]. Кроме того, увеличивается число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, при этом спектр заболеваний имеет широкий диапазон: заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функций нервной и эндокринной систем, миопия, заболевания органов брюшной полости и малого таза, нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек, нарушения опорно-двигательного аппарата. Число СМГ достигает 30-40% [4].

В условиях снижения состояния здоровья и увеличения представителей специальной медицинской группы (СМГ), необходимо реформирование балльно-рейтинговой оценки по физической культуре. Многочисленными исследованиями установлено, что на современном этапе развития высшего образования балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов по дисциплине «физическая культура» предпочтительнее традиционной, т.к. обеспечивает систематическую, максимально мотивированную работу, как студентов, так и преподавателей, а также дает возможность оценить все стороны учебно-воспитательного процесса [3; 6].

Балльно-рейтинговая система (БРС) представляет собой совокупность правил, методических указаний и соответствующего математического аппарата, реализованного в программном комплексе, обеспечивающим обработку информации как по количественным, так и по качественным показателям индивидуальной учебной деятельности обучаемых. Применительно к дисциплине «физическая культура» под балльно-рейтинговой

системой понимается система количественной оценки качества освоения образовательной программы. При этом физическая культура делится на ряд самостоятельных, логически завершенных разделов (модулей) для проведения по ним контрольных мероприятий. Модуль – это организационно-методическая структурная единица учебной программы по физической культуре, которая представляет набор разделов из данной дисциплины, необходимых для ее освоения (теоретический, практический, методический и спортивный разделы).

Становится очевидным, что для получения положительной оценки, т.е. выполнения проходного рейтинга (50% от нормативного рейтинга), данной группе студентов недостаточно 100% посещаемости теоретических и практических занятий и защиты реферата по физической культуре. Следовательно, необходимо уточнить требования проверки и оценки по физической культуре студентов специальной медицинской группы по балльно-рейтинговой системе.

Для проверки теоретических знаний студентов специальной медицинской группы мы используем репетитор-тест, разработанный доцентом кафедры Белецким С.В. для основной и подготовительной группы обучения, дополнив его специфическими вопросами основных разделов лечебной физической культуры. При этом шкала оценивания предлагается следующая: 50-59% правильных ответов – 5 баллов, 60 – 69% – 10 баллов, 70 – 79% – 15 баллов, 80 – 89% – 30 баллов и 90 – 100% – 40 баллов.

Таким образом, уточнение требований проверки и оценки по физической культуре студентов специальной медицинской группы позволяет нам применять балльно-рейтинговую систему для всех категорий обучаемых по дисциплине «физическая культура».

Организация исследования. Педагогическое исследование проведено на базе РЭУ им. Г.В. Плеханова, в рамках дисциплины «физическая культура» со студентами 1-3 курсов (2016-2017 гг.), всего в исследовании приняло участие 432 студента СМГ, из них юношей – 108, девушек – 324.В рамках исследования нами изучена эффективность балльно-рейтинговой системы оценки и процесса физического воспитания, основанного на общей физической подготовке, пилатесе, атлетической гимнастике [5; 7], плавании, аэробики низкой интенсивности.

Суммарный рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее или рубежное контрольное мероприятие по физической культуре, определяется по результатам выполнения шести контрольных упражнений (табл. 1, 2).

Таблица 1. Оценка физической подготовленности девушек СМГ

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	Кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
1.	Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания)	кол-во	2	4	6	8	10
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности – до касания локтями колен, ноги на скамье («пресс»)	кол-во	10	14	18	22	28
3.	Приседания на двух ногах (30 сек.)	кол-во	12	14	16	18	20
5.	Непрерывный бег (мин.)	мин.	1	2	4	6	8
6.	Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	кол-во	3	5	7	9	10

Таблица 2. Оценка физической подготовленности юношей СМГ

№ п/п	Название упражнения	Ед. измер.	Кол-во баллов				
			1	2	3	4	5
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	кол-во	10	15	20	25	30
2.	Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности – до касания локтями колен, ноги на скамье («пресс»)	кол-во	10	15	20	25	30
3.	Подтягивание на перекладине	кол-во	2	4	6	8	10
4.	Непрерывный бег	мин.	1	2	4	6	8
5	Броски теннисного мяча в цель	10 бросков	2	4	6	8	10
6	Выпады на правую и левую ногу с чередованием (30 сек.)	кол-во	14	16	18	20	22

Таблица 3. Итоговые уровни освоения физической культуры

Уровень выполнения контрольного мероприятия	Рейтинговый балл (в % от *максимального* балла)
Отличный	90,1 – 100
Хороший	70,1 –90
Удовлетворительный	50,1 – 70
Неудовлетворительный	0

В завершении четырех модулей студенты, набравшие 50,1-70 баллов показывают удовлетворительный уровень освоения физической культуры (табл. 3); обучающиеся, получившие 70,1-90 баллов – хороший уровень освоения; 90,1-100 баллов – отличный уровень.

Результаты исследования. В начале исследования – сентябрь 2016 года «отличный» результат по уровню физической подготовленности сре-

ди юношей показали 7,4% (табл. 3). В конце учебного года «отличный» результат у юношей увеличился до 25,9%. Среди девушек, проходивших исследование количество результатов «отличный» изменилось от 10,5% до 24%. Количество не удовлетворительных результатов среди девушек к концу года сократилось с 18,5% до 4,9%. Благодаря применению предлагаемой нами балльно-рейтинговой системы удалось более детально оценить результаты, показанные студентами на итоговых тестированиях. В таблице 4 показаны результаты функционального состояния.

Таблица 4. Результаты итогового уровня физической подготовленности студентов СМГ

Уровень выполнения контрольного мероприятия	Юноши (%)		Девушки (%)	
	сент. 2016	май 2017	сент. 2016	май 2017
Отличный	7,4%	25.9%	10,5%	24%
Хороший	35,20%	44,4%	34,5%	40,1%
Удовлетворительный	38,90%	25%	36,4%	30,8%
Неудовлетворительный	18,5%	4,6%	18,5%	4,9%

Выводы. Разработанная балльно-рейтинговая система оценки физической подготовленности доказала свою эффективность, так студенты высоко ценили шесть предложенных контрольных упражнений, особый интерес среди девушек вызвало упражнение приседание за 30 секунд, а среди юношей непрерывный бег и выпады на время. На значительное улучшение физической подготовленности повлияли урочные занятия по оздоровительной гимнастике, атлетической гимнастике, плаванию, аэробике низкой интенсивности в виде интервальной и круговой тренировки, учитывая основное заболевание, пол, реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Список литературы

1. Андрющенко, Л.Б. Кафедра физического воспитания в экономическом вузе: состояние и перспективы развития [Текст] / Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Кондраков, А.Г. Ростеванов, Е.Ю. Внукова, А.Г. Буров // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 3-5.

2. Антонова, И.Н. Изучение работоспособности сердечной мышцы студентов экономического вуза на занятиях по физической культуре [Текст] / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, С.А. Мартынов // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – М., 2017. – С. 168-178.

3. Витько, С.Ю. Информационные организационно-дидактические технологии в системе физического воспитания студентов экономического университета [Текст] / С.Ю. Витько, К.Э. Столяр, Е.Г. Стадник, М.Ю. Точигин, Р.Р. Пихаев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №9. – С. 16 – 18.

4. Зыков, И.Ю. Адаптивное физическое воспитание студенток специальных медицинских групп с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / И.Ю. Зыков. – СПб., 2012. – 22 с.

5. Кондраков, Г.Б. Атлетическая гимнастика как перспектива развития физической культуры для студентов экономического вуза [Текст] / Г.Б. Кондраков, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. материалов IV Международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – М., 2016. – С. 504-509.

6. Физическая культура и спорт. ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов [Текст] / К.Э. Столяр [и др.] ; ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», 2016.

7. Шутова, Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов [Текст] / Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – №2. – С. 116-122.

Bibliography

1. Andryuschenko L.B. Department of physical education in University: status and prospects for development / L.B. Andryuschenko, G.B. Kondrakov, A.G. Rostunov, E.Y. Vnukov, A.G. Burov // Theory and practice of physical culture. – 2017. No. 9. – S. 3-5.

2. Antonova I.N., Shutova T.N., Vetericyn O.V., Martynov S.A. study of the health of the heart muscle students of economic University on the physical training. Humanitarian education at economic University: materials of the V mezhdunar. scientific. scient. highest level. internet conf. – Moscow, 2017. P. 168-178.

3. Vitko S.Y., Stolyar K.E., Stadnik E.G., Tochigi M.Y., Pichai R.R. Information organizational and didactic technologies in the system of physical education students of economic University // Theory and practice of physical culture. – 2017. No. 9. – P. 16-18.

4. Zykov I.Yu. Adaptive physical education students of special medical groups based on the type of adaptation to physical loads: abstract. dis. kand. PED. sciences'. – Saint-Petersburg, 2012. – 22 c.

5. Kondrakov G.B., Shutova T.N. Athletic gymnastics as a term of development of physical culture for students of economic high school // education in the Humanities in the University: proceedings of the fourth international. scientific.scient. highest level.. Internet Conf. – M., 2016. P. 504-509.

6. Stolyar K.E. Physical culture and sports. ASC RLD in the practice of physical education of students / C.E. Carpenter, O.N. Loginov, G.B. Kondratov, E.G. Mikhalchenko, E.Y. Vnukov, S.Y. Vitko, E.G. Stadnik. Approved Izdat. council of the UN. as the textbook. the benefits /of the "Russian economic University. G.V. Plekhanov". 2016.

7. Shutova T.N. Classification fitness programs and technologies, their application in physical education of students / T.N. Shutova // Izvestia of the Tula state university. physical culture. Sport. 2017. No. 2. P. 116-122.

Информация для связи с автором:
vnukova1302@mail.ru
(Внукова Елена Юрьевна)

УДК 378

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОНИМАНИЯ СУЩНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СОВРЕМЕННЫМИ СТУДЕНТАМИ

Бочкарева Светлана Игоревна,
старший преподаватель;
Высоцкая Татьяна Петровна,
старший преподаватель;
Копылова Нина Евгеньевна,
старший преподаватель;
Малахова Елена Владимировна,
кандидат философских наук, доцент;
Ростеванов Александр Георгиевич,
старший преподаватель,
Российский экономический университет
им. Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация. Приведен анализ результатов опроса студенческой молодежи Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова о месте физической культуры в их жизни. Выявлено понимание необходимости двигательной активности для поддержания и укрепления здоровья. Раскрыты результаты педагогического наблюдения за студентами в процессе учебных занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Исследование показало незнание, безразличие или непонимание важности знаний методических принципов физического воспитания, организационных и гигиенических требований к проведению занятий физическими упражнениями и спортом. Сделаны выводы о насущной необходимости повышения уровня физкультурного образования обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурное образование, двигательная активность, гигиена, природные факторы, методические принципы.

THE STUDY OF UNDERSTANDING THE ESSENCE OF PHYSICAL CULTURE OF MODERN STUDENTS

Bochkareva S.I., Senior Lecturer;
Vysotskaya T.P., Senior Lecturer;
Kopylova N.E., Senior Lecturer;
Malakhova E.V., Cand. Filos. Sci., Docent;
Rostevanov A.G., Senior Lecturer,
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract. Presents the results of a survey of students of the Plekhanov Russian University of Economics the place of physical culture in their lives. Revealed an understanding of the importance of motor activity to maintain and promote health. Disclosed the results of the pedagogical observations of students in the process of training in the elective disciplines for physical culture and sport. The study revealed the ignorance, indifference or lack of understanding of the importance of knowledge and methodological principles of physical education, organizational and hygienic requirements for physical training and sports. Conclusions there is an urgent need to increase the level of physical education students

Key words: physical culture, physical education, physical activity, hygiene, environmental factors, and methodological principles.

Актуальность исследования состоит в необходимости получения информации об уровне физкультурной образованности молодых людей. Результаты исследования могут быть полезны при определении перспектив развития физической культуры и спорта в образовательном процессе высшей школы. Наше здоровье, во многом обусловленное генетически, подвергается различным влияниям, чаще отрицательным: последствия перенесённых заболеваний, неблагоприятные условия жизни и труда, плохая экологическая обстановка, некачественное медицинское обслуживание, незнание основ здоровой жизни. К счастью, в отличие от множества разрушающих факторов, число факторов, укрепляющих здоровье невелико. Прежде всего это регулярная двигательная активность. Но, чтобы вести активный образ жизни в любом возрасте необходимы физкультурные компетенции. Важно обладать знаниями о строении и функционировании человеческого организма, понимать значение мышечных движений для его развития [1, с. 54-57].

Обладание этими сведениями необходимое, но не достаточное условие. Организация и поддержание активного режима, способного подарить здоровье, удовлетворение, радость невозможны без умелого использования природных и гигиенических факторов, знания основных принципов физического воспитания. Непонимание значимости комплексного использования всех средств

физической культуры, несоблюдение методических положений приведет в «лучшем» случае к разочарованию, потере веры в оздоровительный эффект двигательной активности, а в худшем – нанесет вред организму.

Методы исследования: в ходе исследования был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы. Применен метод педагогического наблюдения, проведен опрос среди студенческой молодежи на тему: «Физическая культура в моей жизни».

Грамотным специалистам в области физической культуры и спорта все вышесказанное хорошо известно, но насколько настойчиво и доступно умеем мы передать эти важнейшие знания нашим ученикам, воспитанникам, студентам?

С целью выявления уровня знаний обучающихся был проведен опрос на тему: «Физическая культура в моей жизни». В опросе, приняли участие более 200 студентов факультета электронного обучения, получающих образование дистанционно – по системе e-leaning. Опрос был проведен в электронной учебной области «Виртуальный Кампус» в разделе «форум», позволяющем разместить развернутые ответы. Перед прохождением опроса студентам предлагалось ознакомится с учебными материалами, раскрывающими суть понятия «физическая культура». Было высказано пожелание рассматривать физическую культуру широко как вид культуры, а не только как занятия физическими упражнениями или спортом [2].

Результаты опроса выявили следующее: 100% опрошенных осознают пользу двигательной активности для собственного здоровья; более 90% респондентов из всех средств физической культуры: физических упражнений, природных и гигиенических факторов раскрыли лишь содержание и роль движений в их жизни; в ответах часто встречалась фраза «надо двигаться, как можно больше»; большинство опрошенных, излагая суть их двигательной активности, не разделяют понятия «спорт» и «занятия физическими упражнениями», трактуя их как идентичные. Для примера приведем типичное высказывание: «спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, а кроме того он воспитывает характер и силу воли. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья. Даже простая зарядка или танцы утром под любимую музыку заряжает энергией на весь день». Часть респондентов, раскрывших гигиенические факторы, объясняли необходимость специального питания при занятиях физическими упражнениями, отказа от курения, алкоголя, соблюдения режима дня. Большая часть, участников опроса, говоря о природных факторах, упоминали об отдыхе летом на курорте; закаливание раскрывали в основном с точки зрения важности закаливания детей. Систематически занимающиеся физическими упражнениями тем не менее невысоко оценивают свой уровень физической подготовленности.

Выводы: оздоровительный эффект двигательной активности признается всеми респондентами. Однако здесь встает проблема выбора объема и интенсивности нагрузки. Как недостаточный, так и избыточный уровень двигательной активности разрушает здоровье человека. Часто встречающаяся в ответах фраза «двигаться как можно больше» указывает на формальный подход к организации своей двигательной активности, неумение подобрать оптимальный режим двигательной активности, максимально способствующий оздоровлению и повышению работоспособности; спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры. Но спорт в тоже время выходит за ее рамки, получая определенную самостоятельность. Поэтому и существуют понятия «спорт» и «физическая культура» [3, с. 26]. Отечественная теория и методика физического воспитания трактует спорт как собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности [4]. Спорт в обществе, особенно среди молодых людей, ассоциируется с красивым телосложением, здоровьем, успешностью, радостью движения. Физическая культура не может похвастаться таким отношением. Чаще, по многим причинам, к ней относятся негативно, как к чему-то навязанному, обязательному, но ненужному, поэтому молодежь предпочитает понятие «спорт»; закаливание как фактор своего оздоровления молодыми людьми не рассматривается; выявилось непонимание важности знания и соблюдения всей массы гигиенических мероприятий, обеспечивающих сохранение здоровья и возможность достижения высокого уровня работоспособности при организации физкультурной деятельности. Например, резкие колебания метеорологических условий, загрязненность воздуха и воды, неблагоприятная санитарно-гигиеническая обстановка в спортсооружениях, физическое и психического утомление, неправильный выбор спортивной одежды и обуви, несоблюдение питьевого режима, режима тренировок, режима сна и отдыха, нерациональное питание – факторы, которые могут привести к обратимому или стойкому нарушению состояния здоровья занимающихся физическими упражнениями и спортом [5]; утверждение респондентов о необходимости специального питания при занятиях физическими упражнениями представляется ошибочным. Специального питания не требуется. Питание должно быть рациональным и сбалансированным, с учетом физиологической потребности; студенты не используют в качестве средства оздоровления каждодневное длительное пребывание на открытом воздухе.

Педагогическое наблюдение за студентами 1-3 курсов дневного отделения проводилось на практических занятиях по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Многократное систематическое наблюдение осуществлялось с целью получить дополнительную информацию об уровне личной физической культуры обучающихся. В результате были получены следующие данные:

1. Нередки случаи плохого самочувствия студентов из-за нарушения ими режима питания:

приходят на занятия на голодный желудок или, наоборот, сразу после обильного приема пищи.

2. Боясь пропустить занятие, намеренно не ставят в известность преподавателя о болезни, утомлении, недосыпании. В результате при выполнении нагрузки ощущают ухудшение состояния здоровья.

3. В случае большого количества пропущенных по неуважительной причине занятий в течение модуля готовы в один день «отработать» все сразу, не имея представления о существующих в таком случае рисках для своего здоровья.

4. Не соблюдают гигиенические требования. Например, приходят на занятия в зал в уличной обуви, сама обувь не предназначена для активных занятий физическими упражнениями; не завязывают шнурки; не меняют одежду после занятий.

5. Несмотря на повсеместную борьбу с курением, не считают разрушительным действием для своего здоровья выкуривание сигареты перед занятиями физическими упражнениями и сразу после занятий.

Все эти факты могут показаться нелепыми и недостойными внимания, но они важны с точки зрения оценки уровня физкультурного образования обучающихся. В конечном итоге именно низкий уровень физкультурной грамотности не способствует отношению к физической культуре как основе жизнедеятельности.

Здесь необходимо отметить, что преподаватели систематически и планомерно проводят беседы со студентами, разъясняя им важность и суть требований к проведению занятий физическими упражнениями [6, с. 182]. Но описанные случаи наиболее типичны, их можно наблюдать в каждом модуле из года в год. Вероятно, нужны какие-либо другие методы. Например, демонстрация требований на мониторах, создание плакатов, выпуск коротких методичек и раздача их студентам [7, с. 43].

В целом исследование выявило недостаток физкультурных знаний у студентов. Можно предложить на теоретических занятиях большее внимание уделить темам, раскрывающим биологические основы физического воспитания, механизмы влияния физических упражнений на организм, методические принципы, гигиену физического воспитания и спорта. Лекционный материал по возможности должен соответствовать содержанию практических занятий.

В силу своей огромной роли в обеспечении здоровья каждого человека физическая культура в вузе должна быть меньше дисциплиной со всеми вытекающими требованиями, больше – основой студенческой жизни.

Список литературы

1. Голубничий, С.П. Активный досуг в студенческой среде [Текст] / А.А. Иванова, С.П. Голубничий // European research: сборник трудов конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2017. – С. 250-253.

2. Буров, А.Г. Модель развития студенческого спортивного клуба [Текст] / А.Г. Буров, Г.С. Крылова, И.Н. Антонова, Е.Г. Михальченко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №9. – С. 36-38.

3. Носов, С.М. Специфика проведения занятий по футболу со студентами в зимнее время [Текст] / С.М. Носов, С.П. Голубничий, А.В. Носова // Тенденции развития психологии и педагогики: сборник статей МНПК. – Уфа: Аэтерна, 2015. – С. 155.

4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования [Текст] / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

5. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

6. Ефремова, Н.Г. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования [Текст] / Н.Г. Ефремова, С.Б. Маврина // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2017. – С. 121-125.

7. Буянова, Т.В. Современный этап развития ГТО в России: опыт, проблемы, перспективы [Текст] / А.Ю. Полетаев, Т.В. Буянова // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. тр. науч.-практич. конф. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. -С. 127-129.

8. Бочкарева С.И., Ростеванов А.Г. Физическое воспитание в вузе как процесс социализации и начальной профессиональной адаптации личности [Текст] / С.И. Бочкарева, А.Г. Ростеванов // Наука в современном мире: сб. тр. науч-практич. конф. – М.: «Перо», 2016. – С. 48-52.

9. Буянова, Т.В. Актуальные вопросы отдельных видов спорта. Русский жим [Текст] / В.И. Кашеваров, Т.В. Буянова // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. тр. науч.-практич. конф. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 134-138.

10. Филимонова, С.И. «Физическая культура» как учебная дисциплина: пути реализации [Текст] / С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 26-29.

11. Филимонова, С.И. Самореализация [Электронный ресурс] / С.И. Филимонова. – М.: МГПУ. 2013. – 278 с. – Режим доступа: HYPERLINK "https://elibrary.ru/item.asp?id=24058682" педагога по физической культуре и спорту.

Информация для связи с авторами:
sibochkareva@yandex.ru
(Бочкарева С. И.)

УДК 378

ПИЛАТЕС КАК ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ЕГО ПЛЮСЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Шакирова Юлия Валерьевна,
старший преподаватель;
Жихорева Вероника Александровна,
преподаватель;
Ростеванов Александр Георгиевич,
старший преподаватель;
Копылова Нина Евгеньевна,
старший преподаватель,
Российский экономический университет
им. Г.В. Плеханова

Аннотация. Данная статья посвящена росту заинтересованности пилатесом, как комплексом физических упражнений среди студентов.

Особое внимание уделяется социальному опросу, связанный с актуальностью и значением пилатеса для физического развития молодежи.

Ключевые слова: пилатес, упражнения, здоровье, физическая подготовка.

PILATES AS A FORM OF ACTIVITY OF ENGINE, ITS ADVANTAGES FOR THE HEALTH OF THE STUDENTS

Shakirova Ju.V., Senior Lecturer;
ZhikhorevaV.A., Lecturer;
RostevanovA.G., Senior Lecturer;
Copulova N. E., Senior Lecturer,
Russian Economic University G. V. Plekhanov

Abstract. The article is devoted to the growth of interest in pilates as a complex of physical exercises among students. Particular attention is paid to the social survey related tj the acuity and the values of pilates for the physical development of young people.

Key words: pilates, exercises, health, physical preparation.

Сегодня для многих студентов важнейшей задачей стоит не только получение навыков и умений, которые понадобятся им в будущей профессии, но и поддержание своего здоровья и тела в хорошей форме. Однако, ни для кого не секрет, что большинство молодежи не следит за тем, какую пищу они потребляют или как они сидят за партой. Многие студенты во время учебы в высшем заведении приобретают проблемы со здоровьем, о которых сейчас даже не подозревают. Всему вина неправильное питание и сидячий образ жизни. Для того чтобы решить одну из проблем необходимо вести здоровый образ жизни и заниматься спортом. Мы предлагаем вам рассмотреть такой род деятельности, как – пилатес.

Американский тренер Джозеф Пилатес в 1920-е годы создал ряд эффективных упражнений, которые помогали травмированным спортсменам и танцорам восстанавливать здоровье и возвращать прежнюю физическую форму. С тех пор и возникло направление, пилатеса, которое впоследствии обрело колоссальную популярность, как среди профессиональных спортсменов, так и среди простых людей, которые придерживаются здорового образа жизни. Пилатес помогает значительно улучшить мышечную эластичность и подвижность суставов, развивает мышцы корпуса, улучшает осанку, баланс и координацию. Все упражнения выполняются под присмотром тренера и с правильной техникой дыхания. Правильное дыхание в пилатесе является главным залогом правильного выполнения упражнений, максимальной мощностью и эффективностью. Тренера по пилатесу гарантируют видимый результат лишь тем, кто будет соблюдать главные принципы данной системы упражнений:

Релаксация. Когда вы заходите в зал для тренировки необходимо оставить все проблемы и трудности за дверью и полностью погрузиться в тренировочный процесс.

Дыхание. Один из самых важных моментов – это дыхание, вас научат правильно распределять силы и возможности на пилатесе.

Плавность. В данной методике все упражнения выполняются плавно, сглаживая переходы от одного к другому.

Концентрация – позволяет создать гармонию между телом и духом человека.

Каковы же преимущества пилатеса перед другими физическими нагрузками?

В настоящее время пилатесом занимается около 11 миллионов человек по всему миру. При выполнении упражнений делается упор на взаимодействие разума и тела, человек обучается чувствовать свое тело и влиять на него. Упражнения данной системы безопасны и подходят для широкого возрастного спектра. Пилатасом можно за-

ниматься, как в фитнес-клубе, так и самостоятельно, дома.

Также хочется заметить, что во время тренировок (например, в спортивном зале) мы тренируем только крупные и сильные мышцы, когда мелкие и слабые мышцы не прорабатываются. В пилатесе работают все труднодоступные мышцы, что несомненно является еще одним плюсом пилатеса.

По утверждениям сторонников данной системы упражнений, пилатес уникальная программа, которая обладает большим спектром преимуществ:

- развивает каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, скорость;
- повышает осознание физической формы тела;
- улучшает контроль над телом;
- учит правильной активации мышц (иннервация);
- корректирует осанку;
- улучшает работу внутренних органов;
- усиливает обменные процессы в организме;
- фокусируется на правильном дыхании;
- помогает в расслаблении и снятии напряжения;
- подходит женщинам во время беременности;
- помогает достичь внутренней гармонии посредством здорового тела

Для того чтобы выявить заинтересованность студентов к пилатесу в частности и к спорту в целом, был проведен социологический опрос, состоящий из 10 вопросов с вариантами ответа. Примеры задаваемых вопросов:

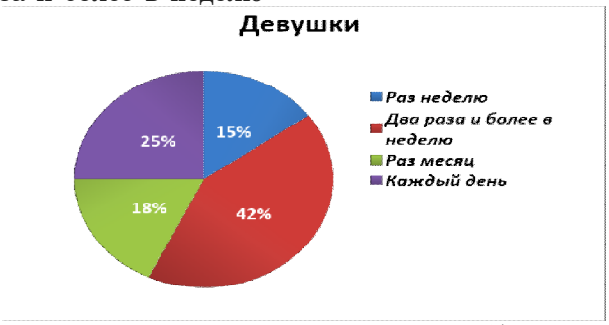
1. Ваш пол?
2. Занимаетесь ли вы спортом?
3. Какому виду спортивной активности отдаете предпочтение?
4. Знаете ли вы такой вид спортивной активности, как пилатес?
5. Вы занимаетесь пилатесом?
6. Как часто вы занимаетесь спортом в частности пилатесом?
7. Что Вам дает занятие пилатесом?
8. Делаете ли вы по утрам зарядку?
9. Получаете ли вы удовольствие от занятий пилатесом?
10. Как вы относитесь к спортивному образу жизни?

Было опрошено 110 человек, из которых 53 – девушки и 57 – молодых людей.

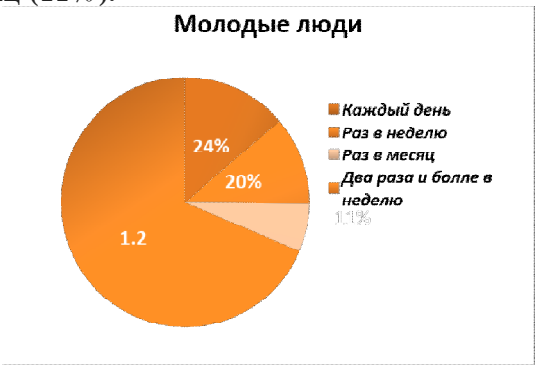
По данным социологического опроса проведенным среди студентов «РЭУ им. Г.В. Плеханова», большинство опрошенных среди женского пола отдает предпочтения пилатесу и йоге (51%), тренажерный зал выбрали (25%), бассейн (10%), танцы (14%).

Среди мужской половины респондентов предпочитает развитие физической формы в тренажерном зале (71%), зал греко-римской борьбы (6%) и бокса (21%), пилатес (2%)

Девушки, предпочитающие заниматься спортом раз в неделю (15%); 2 раза и более в неделю (42%) раз в месяц (18%) и каждые день (25%).

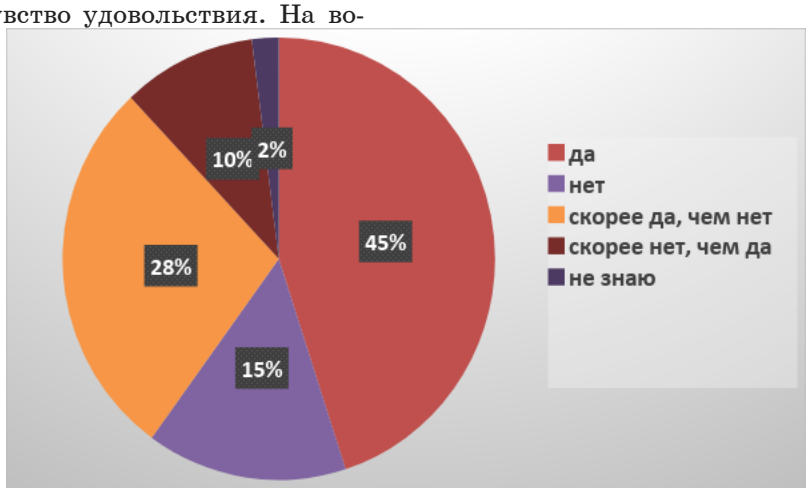


Среди молодых людей спортом занимаются – каждый день (24%); раз в неделю (20%); два раза и более в неделю (45%); раз в месяц (11%).



Спортивный образ жизни, дает человеку много полезного для организма, опрашиваемые студенты на вопрос: «Что Вам дает занятие пилатесом?» отвечали так:

Активный образ жизни и занятие спортом помимо всего вышеперечисленного, должны вырабатывать радость и чувство удовольствия. На вопрос: «Получаете ли вы удовольствие от занятий пилатесом?», отвечали так:



Все вышесказанное дает нам понять, что пилатес является очень распространенным и популярным видом упражнений для укрепления мышц, не только в Америке и других западных стран, но и набирает обороты в России. По данным проведенного социологического опроса студентов РЭУ имени Г.В. Плеханова можно сделать соответствующие выводы:

• Спорт является неотъемлемой частью жизни студентов РЭУ.

• Пилатес является популярным видом спорта только среди женской половины опрошенных (51%). Среди молодых людей пилатес выбрали только (2%).

• При занятии пилатесом у людей вырабатывается гормон радости, появляется чувство насыщения и удовлетворения.

• Пилатес дает множество преимуществ занимающимся, у людей появляется бодрое настроение, хорошая физическая форма, укрепляется иммунитет, расширяется круг общения по интересам, свободное время проходит с пользой для организма.

Выводы. Итак, проведенное нами исследование наглядно показывает рост интереса студенческой молодежи к здоровому образу жизни и как следствие пониманию важности здоровья, как одной из важнейшей человеческой ценности. Рост числа занимающихся пилатесом, как видом фитнеса у студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова показывает, что понимание студентов в вопросах здоровья, фитнеса и спорта возрастает с каждым днем. Коэффициент полезного действия от занятий пилатесом и их реальная польза для здоровья, привлекают все большее и большее число занимающихся в зал. Учитывая многолетнюю положительную динамику в изменении состояния здоровья занимающихся пилатесом, можно с уверенностью сказать, что за последние 10 лет пилатес одно из лидирующих направлений фитнеса и поэтому рост числа занимающихся этим видом фитнеса вполне закономерен.

Список литературы

1. Бочкарева, С.И. Функциональная тренировка как средство повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой [Текст] / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, О.П. Кокоулина // Purposes, task sandvalues of education in modern conditions: сб. тр. научпрактич. конф. – Прага: VedeckovydavatelskecentrumSociosfera-CZs.r.o., 2014. – С. 91-95.

2. Буянова, Т.В. Человек, физическая культура, здоровье и спорт в изменяющемся мире [Текст] / Н.А. Семенникова, Т.В. Буянова // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сб. тр. науч.-практич. конф. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 196-198.

3. Высоцкая, Т.П. Повышение физкультурно-спортивной активности студентов в России [Текст] / Т.П. Высоцкая, Н.С. Ошеров // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. тр. науч.-практич. конф. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 201-204.

4. Высоцкая, Т.П. Физическое воспитание в российских и европейских вузах: подходы, различия, ценности [Текст] / Т.П. Высоцкая, Е.А. Колосова, А.А. Ломтева // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. тр. науч.-практич. конф. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 56-59.

5. Голубев, С.А. Упражнения пилатес [Текст] / С.А. Голубев // Физкультура и спорт. – 2008. – №8. – С. 22-28.

6. Голубничий, С.П. Активный досуг в студенческой среде [Текст] / А.А. Иванова, С.П. Голубничий // European research: сборник трудов конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2017. – С. 250-253.

7. Грачева, Д.В. Особенности активного досуга в студенческой среде [Текст] / Д.В. Грачева, Е.А. Дектерева, А.Ю. Дегтярев // Научные достижения и открытия современной молодёжи: сборник статей II Международной науч.-практ. конф. – Пенза, 2017. – С. 249-252.

8. Преображенский, В. Гимнастика для позвоночника [Текст] / В. Преображенский // Физкультура и спорт. – 2008. – №4. – С. 18-19.

9. Рыбакова, Е.О. Значение фитнеса в рекреационной подготовке будущих бакалавров физической культуры [Текст] / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 93-101.

10. Шакирова Ю.В. Спортивно-образовательные программы для студентов вузов [Текст] / Ю.В. Шакирова, В.А. Жихорева, Д.Ю. Рогулова // Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования: сборник трудов конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2018. – С. 57-60.

Bibliography

1. Bochkarev, S. I. Functional exercise as a means of increasing the motivation of students to employments by physical culture [Text] / S. I. Bochkareva, T. P. Popov, O. P. Carolina // Purposes, task sandvalues of education in modern conditions: collection of works]. scientific-practical. Conf. - Prague: VedeckovydavatelskecentrumSociosfera-CZs.r.Oh. 2014. – P. 91-95.

2. Buyanova, T. V. Man, physical culture, health and sport in a changing world [Text] / N. Ah. Semennikova, T. V. Buyanova / / Science and education: preserving the past, creating the future: sat.Tr. science.-practical. Conf. – Penza: "Science and Education" (PI G. Gulyaev Yu.), 2017. - Pp. 196-198.

3. Vysotskaya, T. P. Improving physical culture and sports activity of students in Russia [Text] / T. P. Vysotskaya, N. With. Osheroff // Modern education: current issues, achievements and innovations: collection of works]. science.-practical.

Conf. – Penza: "Science and Education" (PI G. Gulyaev Yu.), 2017. – S. 201-204.

4. Vysotskaya, T. P. Physical education in Russian and European universities: approaches, differences, values [Text] / T. P. Vysotsky, a E. A. Kolosova, A. A. Lomteva // Modern education: current issues, achievements and innovations: collection of works]. science.-practical. Conf. – Penza: "Science and Education" (PI G. Gulyaev Yu.), 2017. – S. 56-59.

5. Golubev, S. A. several Exercises Pilates [the Text] / S. A. Golubev / / / Fizkultura I sport. - 2008. - No. 8. – S. 22-28.

6. Golubnichy, S. p. Active leisure in the student environment [Text] / A. A. Ivanov, S. p. golubnichy / / European research: proceedings of the conference. - Penza: ICSU "Science and education", 2017. - Pp. 250-253.

7. Grachev, D. V. Features of leisure activities in the student environment [Text] / D. V. Grachev, E. A. Dekterev, A. Y. Degtyarev // Scientific achievements and discoveries of modern youth: a collection of articles of II International scientific.-practice. Conf. - Penza, 2017. – P. 249-252.

8. Preobrazhensky, V. Exercises for spine [Text] / V. Preobrazhensky // Physical culture and sport. - 2008. – No. 4. – S. 18-19.

9. Rybakova, E. O. the Value of fitness in the recreational training of future bachelors of physical culture [Text] / E. O. Rybakov, T. N. Shutov // Izvestia of the Tula state University. Physical culture. Sport. - 2017. - No. 2. – P. 93-101.

10. Shakirova Yu. V. Sports-educational program for University students [Text] / Y. V., Shakirov, V. A. Zhihareva, D. Y. Roguleva // Innovative development: the potential of science and modern education: proceedings of the conference. - Penza: ICSU "Science and education", 2018. – S. 57-60.

Информация для связи с авторами:
ava.2014@yandex.ru
(Шакирова Юлия Валерьевна)

УДК 378

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СО СТУДЕНТКАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Орлова Любовь Талматовна,
старший преподаватель,
РГУ имени С.А. Есенина», г. Рязань;
Пайгильдин Александр Талматович,
ассистент,
ФГБОУ ВО «РГМУ им. академика
И.П. Павлова», г. Рязань;
Орлова Юлия Андреевна,
бакалавр,
Московский физико-технический институт,
г. Москва

Аннотация. Статья посвящена разработке и апробации организационно-методических условий на занятиях по легкой атлетике со студентками подготовительной медицинской группы для повышения качества занятий

Ключевые слова: студент, подготовительная медицинская группа, условия, легкая атлетика, адекватная нагрузка

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL CONDITIONS FOR CONDUCTING CLASSES IN ATHLETICS WITH STUDENTS PREPARATORY MEDICAL GROUP

Orlova L. T., Senior Lecturer,
Ryazan State University named for S. A. Yessenin;
Paigildin A. T., Assistant,
Medical University Them. Academician I. P. Pavlov;
Orlova Yu. A., Baccalaureate,
Moscow Institute of Physics and Technology State University

Abstract. The article is devoted to the development and testing of organizational-methodical conditions athletics classes with students the preparatory group for the improvement

Key words: student, preparatory medical group, conditions, athletics, adequate load

Для проведения занятий со студентами, отнесенными к основной и специальной медицинским группам, имеются многочисленные методические разработки [3; 4]. Вместе с тем на сегодняшний день выявлен острый дефицит методического материала по организации и содержанию занятий по физической культуре со студентами подготовительной медицинской группы, несмотря на то, что их численность достигает 30% – 40% от общего количества студентов [1; 2; 5] Такое положение указывает на значимость разработки методического арсенала для повышения качества данных занятий, базирующихся на индивидуальных особенностях занимающихся.

Цель: повысить эффективность занятий по физической культуре со студентками подготовительной медицинской группы при реализации организационно-методических условий.

Методы: анализ научно-методической литературы, наблюдение, методы математической статистики, педагогический эксперимент.

Организация исследования

Организационно-методические условия представляли комплекс мер для осуществления поставленной цели. С организационной стороны предусматривалось: разделение подготовительной и основной медицинских групп, то есть выделение первой группы в самостоятельную в процессе учебных занятий; комплектование в подготовительной медицинской группе здоровья подгрупп по патологиям, имеющимся у студенток. С методической точки зрения предусматривалось: выбор нагрузки адекватной патологии, функциональному состоянию, физической подготовленности, применение методики оздоровительного бега с ходьбой. Организационная часть исследования продолжалась учебный год. Составлен годовой и семестровый план занятий по легкой атлетике: 1 семестр – 18 занятий, 2 семестр – 16 занятий.

Для проведения исследования были сформированы две группы испытуемых 1 курса: контрольная КГ (n=19) и экспериментальная ЭГ (n=22). Все студентки по медицинским показаниям отнесены к подготовительной группе здоровья.

Первым шагом констатирующего эксперимента было определение текущего состояния студенток подготовительной медицинской группы. Для оценки физической подготовленности использовались тесты рабочей программы, утвержденной на кафедре физического воспитания РГУ имени

С.А. Есенина. На основании результатов тестов было выявлено, что студентки имеют средний уровень развития силовых качеств (соответствовало трем баллам), гибкости (два балла), скоростно-силовые (два балла). Зафиксирован очень низкий показатель выносливости (бег 2000 м), который соответствовал одному баллу.

Для корректного проведения занятий по физической культуре выявлены характерные отклонения состояния здоровья, в тройку распространенных входили: опорно-двигательный аппарат (ОДА) – 51%, нарушение зрения – 48%, сердечно-сосудистая система (ссс) – 46%.

Формирующий эксперимент был направлен для определения эффективности предложенных организационно-методических условий при проведении занятий по легкой атлетике со студентками подготовительной медицинской группы.

К подготовительной медицинской группе здоровья относятся студентки, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, часто болеющие, без функциональных нарушений. В наших группах не было противопоказаний для сдачи норматива на 2000 м.

Первым шагом формирующего эксперимента мы выделили студенток подготовительной медицинской группы из основного отделения в отдельную группу. Скомплектовали в ЭГ подгруппы по патологиям на основе противопоказаний и ограничений к применению тех или иных физических упражнений. Первая подгруппа (5 человек) – испытуемые с отклонениями в ССС и органов дыхания, им были противопоказаны физические нагрузки с высокой интенсивностью, ограничения в развитии общей выносливости. Вторая подгруппа (9 человек) – студентки с нарушениями ОДА, им были противопоказаны физические упражнения, связанные с длительной задержкой дыхания, ограничения в продолжительных физических нагрузках средней интенсивности, физические упражнения, направленные на развитие общей выносливости. Третья подгруппа (8 человек) – студентки с другими отклонениями (мочеполовая, эндокринная системы, зрение), см. таблицу 1.

Таблица 1. Дозирование упражнений на занятиях по легкой атлетике для студенток подготовительной медицинской группы

Виды упражнений	Подготовительная часть занятий				Основная часть занятий				Общее время
	Время, мин	подгруппы студенток			Время, мин	подгруппы студенток			
		1. ссс	2. ода	3 другие отклонения		1. ссс	2. ода	3 другие отклонения	
	1 семестр								
Ходьба	2.30-6.00	4.30-6.00	3.30.-6.00	2.30-4.00	6.00-10.00	8.00-10.00	8.00-10.00	6.00-10.00	8.30-16.00
Бег	1.00-4.00	1.00-2.00	1.00-2.00	3.00-4.00	5.00-20.00	5.00-12.00	10.00-15.00	15.00-20.00	6.00-24.00
Ходьба+бег	3.00-10.00	5.00-8.00	4.00-9.00	3.00-10.00	10.00-30.00	15.00-20.00	15.00-25.00	10.00-30.00	13.00-40.00
	2 семестр								
Ходьба	2.30-6.00	3.30-6.00	2.30-5.00	2.30-4.00	5.00-10.00	6.00-10.00	7.00-10.00	5.00-8.00	7.30-16.00
Бег	3.00-5.00	3.00-4.00	3.00-24.00	4.00-5.00	10.00-30.00	10.00-15.00	15.00-20.00	15.00-30.00	13.00-35.00
Ходьба+бег	3.00-10.00	4.00-8.00	3.00-9.00	3.00-10.00	10.00-40.00	10.00-20.00	10.00-25.00	20.00-40.00	13.00-50.00

Использовались следующие принципы: индивидуализации предусматривал выбор нагрузки в соответствии с функциональным состоянием, физической подготовленностью и мотивацией испытуемых.

Принцип постепенности предполагал постепенное повышение нагрузок, таким образом, чтобы к концу занятий появилось утомление. Нагрузка увеличивалась за счет объема и интенсивности.

Для каждой подгруппы испытуемых разработана система дозирования нагрузки. На первых занятиях предлагали небольшой объем с дозированием упражнений для студенток каждой подгруппы. Постепенно прибавляя дистанцию бега, уменьшая дистанцию ходьбы, добивались непрерывного равномерного пробегания предложенной для каждой подгруппы дистанции продолжительностью 12 – 20 мин в первом семестре, во втором семестре 15 – 30 мин. Темп и плотность занятия поддерживали на таком уровне, чтобы пульсовой режим соответствовал величинам выше 120 ударов в минуту на первых занятиях, при которых происходит преимущественное развитие выносливости, но не превышал величину в 150-160 ударов в минуту.

Использовались следующие средства: бег, ходьба на длинные дистанции, упражнения для развития физических качеств, подвижные и спортивные игры.

Оздоровительный бег на открытом воздухе выступал в качестве основного средства, по мнению

специалистов положительный эффект от таких занятий огромен: кроме повышения физической подготовленности и функционального состояния, благотворно воздействуют на обмен веществ, укрепляют организм и являются профилактическим средством от простудных и хронических заболеваний [3].

Упражнения на развитие физических качеств были включены для улучшения физической подготовленности испытуемых, продолжительность 10-20 мин.

Подвижные и спортивные игры с низкой и средней интенсивностью 120-150 уд/мин применялись также для развития физических качеств, повышения мотивации, укрепления здоровья, продолжительность 15-20 мин.

Результаты формирующего педагогического эксперимента в отношении показателей физической подготовленности студенток приведены в таблице 2.

Таблица 2. Изменение показателей физической подготовленности студенток подготовительной медицинской группы до и после формирующего педагогического эксперимента

Показатели		КГ, n=19	ЭГ, n=22	Достоверность различий	
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	t	p
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	до	9,5±5,7	9,9±5,1	0,21	>0,05
	после	11,1±5,4	12,1±4,4	2,43	<0,05
Прыжок в длину с места, см	до	157,8±14,3	159,1,±12,7	0,63	>0,05
	после	162,6±12,8	172,2±11,0	6,15	<0,05
Наклон туловища вперед, см	до	10,5±4,2	10,2±3,6	0,21	>0,05
	после	11,1±3,4	12,3±2,7	2,34	<0,05
Бег 2000 м, мин, с	до	12,14± 0,33	12,11±0,31	0,02	>0,05
	после	11,52±0,22	11,04±0,24	5,62	<0,05

На основании материалов, приведенных в таблице 2, появилась возможность констатировать, что прирост показателей физической подготовленности в ЭГ оказался достоверно лучше, чем в КГ. Так, были отмечены положительные изменения показателей в беге на 2000 м: средний результат в ЭГ – 11 мин 04 с, что соответствовало трем баллам (прирост на два балла); в КГ – 11 мин 52 с. (прирост на один балл).

Было выявлено, что средний результат в прыжке в длину с места в ЭГ –172,2 см оценивался на три баллов (прирост на один балл), в КГ – 162,6 см (улучшение нет) ($p<0,05$).

Также отмечен средний результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа в ЭГ – 12,1 раза, который соответствовал четырем баллам (прирост на один), у студенток КГ – 11,1 раза (прирост не выявлен).

Установлено по окончании эксперимента, что средний результат в наклоне туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке, в двух испытуемых группах был изменен, но незначительно, соответствовал трем баллам, улучшение на один балл.

По окончании формирующего эксперимента выявлено, что в ЭГ улучшилось состояние здоровья, студентки меньше болели. Повысилась мотивация у испытуемых ЭГ, что отразилось на посещаемости занятий.

Таким образом, полученные результаты показали, что за формирующий эксперимент в ЭГ улучшились состояние здоровья и физическая подготовленность, что подтверждает эффективность применения организационно-методических условий на занятиях по легкой атлетике со студентками подготовительной медицинской группы.

Список литературы

1. Лутонин, А.Ю. Физиологические и психофизиологические критерии распределения студентов на медицинские группы для занятий физической культурой: дис. ... канд. мед. наук: 14.00.51 [Текст] / Лутонин Андрей Юрьевич. – М., 2009. – 156 с.

2. Орлова, Л.Т. Подготовительная группа здоровья в вузе [Текст] / Л.Т. Орлова // Высшее образование в России. – 2012. – № 3. – С. 159-160.

3. Прошляков, В.Д. К вопросу о распределении студентов на медицинские группы [Текст] / В.Д. Прошляков, А.Ю. Лутонин, А.В. Иванов, Г.В. Котова, Г.В. Суслова // Современ. науч.-метод. разработки в физич. воспит. студ., имеющих отклонения в состоянии здоровья: тез. докл. Всерос. науч.-метод. конф. – СПб.: ГМУ, 2002. – С. 20-21.

4. Румба, О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: монография [Текст] / О.Г. Румба. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 460 с.

5. Юсупов, Н.А. Педагогические условия реализации индивидуально дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 [Текст] / Юсупов Насиб Абдулмагомедович. – Махачкала, 2013. – 25 с.

Bibliography

1. Lutonin, A.U. Physiological and Psychophysiological criteria for assigning students on medical teams for physical training: DIS. ... Cand. honey. Science: 14.00.51/Lutonin Andrey Yurievich. Moscow, 2009. –P. 160.

2. Orlova, L.T. Preparatory Group in high school health/L.T. Orlova//Higher education in Russia. -2012. -No. 3. –p. 159-160.

3. Proshljakov, B.D.To the list of students on medical groups / E Proshljakov, A.Y. Lutonin, A.V. Ivanov, G. V. Kotova, G.V. Suslova//Modern. researcher-method development in physics. vospit. Stud, with health problems: Tez. Rep. All. researcher-method. CONF. -Spb: LGU, 2002. -P. 20-21.

4. Rumba, O.G. System regulatory mechanisms of motor activity of the students of special medical teams: monograph/O.G. Rumba. -Belgorod: LitKaraVan, 2011. -460 p.

5. Yusupov, N.A. Pedagogical conditions of realization individually differentiated approach in physical education students with health disorders: author. Dees. Kang ... ped ... Science: 13.00.08/YusupovNasibAbdulmagomedovich. - Makhachkala, 2013. -25 p.

Информация для связи с авторами:
orlova_luba@list.ru
(Любовь Талматовна Орлова)

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

УДК 378

ПОЗНАНИЕ ДУХОВНЫХ ОСНОВ ПАТРИОТИЗМА КАК СПОСОБ ОБНОВЛЕНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тарасова С.И.,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики,
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)

Аннотация. В статье раскрыта актуальность одного из основных направлений развития воспитания – обновления воспитательного процесса, в частности патриотического воспитания. Автор предлагает один из возможных способов обновления патриотического воспитания – познание духовных основ патриотизма. Автор анализирует базовые понятия патриотического воспитания и демонстрирует результаты попытки проникновения в глубинный смысл идеи Родины, патриотизма.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, обновление, патриотизм, духовные основы, познание.

KNOWLEDGE OF SPIRITUAL FOUNDATIONS OF PATRIOTISM AS A WAY OF UPDATES OF PATRIOTIC EDUCATION

Tarasova S.I., Cand. Pedag. Sci., Docent,
Belgorod National Research University

Abstract. The article reveals the urgency of one of the main directions of the development of upbringing – the updating of the upbringing process, in particular patriotic education. The author suggests one of the possible ways of renewing patriotic education – the knowledge of the spiritual foundations of patriotism. The author analyzes the basic concepts of patriotic education and demonstrates the results of an attempt to penetrate the deep meaning of the idea of the Motherland, patriotism.

Key words: patriotic education, updating, patriotism, spiritual bases, knowledge.

Проблема формирования патриотизма у подрастающего поколения в настоящее время обрела особую актуальность: оскудение в русских людях национального достоинства и патриотизма признается одной из причин произошедших и происходящих потрясений в современной России.

Дабы противостоять этим процессам в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в число сформулированных основных направлений развития воспитания включено обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций. В частности обновление патриотического воспитания предусматривает «формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России ....» [2].

Один из возможных способов обновления патриотического воспитания состоит в познании духовных основ патриотизма, т.е. проникновении в глубинный смысл идеи Родины, патриотизма.

Что есть для человека сама Родина? Обратимся к наследию великого русского философа Ивана Андреевича Ильина.

При попытке толкования понятия «Родина» мы сталкиваемся с его масштабностью (территориальная, культурно-историческая данность) и в то же время – предельной конкретностью (предметная данность). Безусловно, прав И.А. Ильин, рассматривая Родину, прежде всего, как территорию, на которой исторически сложившееся сообщество людей в процессе труда выработало общий язык, культуру, черты национального характера, преобразовало природу. Во все времена для каждого человека значимым была и есть его востребованность этим сообществом, наличие условий для самореализации в нем, раскрытия своего предназначения. И потому у человека, у которого с раннего детства взращивается ощущение своего соучастия во всех указанных выше процессах сообщества, зарождается и постепенно крепнет глубокое чувство привязанности к родному краю, своей Родине. Кроме того, Родину И.А. Ильин соотносит с предметами, которые могут быть восприняты, пережиты и приобретены только любовью. Ибо идея Родины предполагает в человеке живое начало духовности, поскольку Родина есть нечто от духа и для духа.

Каким же образом можно постигнуть сущность Родины, чтобы не попасть в разряд «духовно мертвых»?

Для каждого человека этот вопрос разрешается избирательно, на добровольной основе. Обретение Родины, по мнению И.А. Ильина, должно быть пережито человеком самостоятельно и самобытно. «Патриотизм, как состояние радостной любви и вдохновенного творчества, есть состоя-

ние духовное; и потому он может возникнуть только в порядке автономии (свободы) — в личном, но подлинном и предметном духовном опыте» [1, с. 228]. Любовь возникает «сама», в легкой и естественной предметной радости, которая осеняет человека — и тогда он становится живым органом любимого предмета. Человек должен погрузиться в глубину своего сердца, проверить и удостовериться, постараться объять и познать «весь объем человеческого духовного опыта» (И.А. Ильин). Вот один из путей уяснения сущности Родины.

В основе другого пути познания Родины лежит некоторая однородность в способах духовной жизни: «человек может узнать свой народ, прислушиваясь к жизни своего личного духа и к духовной жизни своего народа и узнавая свое творчество в его путях, а его пути в своем творчестве» [1, с. 229]. Люди образуют единую нацию и создают единую Родину вследствие подобия их духовного уклада, который вырабатывается постепенно, их внутренней (раса, кровь, темперамент, душевные способности) и внешней (природа, климат, соседи) данности. Указанные данности перерабатываются личным духом отдельного человека, в свою очередь, формируя дух народа. В результате такого взаимообогащения возникает единый национальный уклад, который объединяет людей в патриотическое единство. Это единство вырабатывается исторически, в борьбе с природой, в создании единой духовной культуры и в самообороне от вторгающихся нарушителей. Оно закрепляется своеобразием национально-духовного акта и системой исторически-культурных и государственно-хозяйственных задач. «Каждый народ призван принять свою природную и историческую «данность» и духовно проработать ее, одолеть ее, одухотворить ее по-своему, пребывая в своем, своеобразном национально-творческом акте» [1, с. 235].

Однако следует подчеркнуть, что человек может осознать сущность Родины, а вот любить Родину – заставить его нельзя. Что же такое любовь к Родине? Каким образом зарождается это чувство?

Любовь к Родине, к своему народу, его традициям, устоям в каждом историческом периоде – была, есть и будет базисным понятием и ценностью для русской нации, для тех, кто следует устоям русской культуры и культуры народов, населяющих Россию. В каждом человеке это чувство зарождается, крепнет и обретает силу в свое время. Именно любовь к Родине, редко проявляющаяся в повседневности и лежащая в глубине души каждого, во всех великих и добрых делах созидания и творчества, в тяжелую годину лихолетья всегда была и всегда будет побудительной причиной высочайшего самоотвержения русского народа, его защитников на Куликовом поле, в Севастополе, на полях Великой Отечественной войны.

Патриотизм (греч. – Родина, Отечество) – есть чувство любви к Родине, преданность своему Отечеству, своему народу. Вследствие этого, это чувство, как и всякое другое, корнями уходит в глубину человеческого бессознательного, куда открывает доступ ступень духовного опыта и сила духовного видения.

В исходной точке любовь является результатом внутренней духовной свободы и добровольного духовного выбора человека. Предметом патриотической любви для человека могут выступать природные, бытовые, исторические и кровные связи в их духовном значении. Эти связи служат человеку призмой, через которую он воспринимает окружающие предметы действительности и внешние условия своей жизни, родителей, родных, близких людей и всего народа. Именно благодаря этому такие связи становятся своеобразным признаком национального духа.

Следовательно, характерной чертой настоящего патриотизма является любовь к национальному духу, который находит выражение во внешней окружающей обстановке, формальных признаках быта. Потому истинным патриотом будет человек, который приобретет для своего чувства объективный, достойный самоотверженной любви и служения, предмет – Родину.

Но не каждый человек находит этот предмет. К сожалению, в современном мире есть множество несчастных, «духовно мертвых людей», которые в силу бедности человеческого духа не способны любить свою Родину, и сама идея Родины для таких людей – это пустое сочетание звуков.

Другие в поисках этого предмета пытаются свести Родину к телесному, земле, природе. На самом деле искать Родину И.А. Ильин советует в душевном укладе человека; в природе; во всем телесном и вещественном, которые взрастили этот душевный уклад; в душевных состояниях, которые обращают человека к Богу и ко всему божественному на земле, то есть в духовности человека.

Итак, чтобы найти Родину и познать ее духовную природу, человек должен обладать личной духовностью. В силу того, что Родина воспринимается человеком через личный духовный опыт, который имеет различное строение, выделяют патриотизм, происходящий от семейно-родового чувства; патриотизм, происходящий от религиозно-нравственного облика родного народа; патриотизм, происходящий от природы и быта: патриотизм, происходящий от духовной Отчизны. На этом основании можем констатировать, что каждый человек идет своим путем к Родине и у каждого – свой патриотизм. Патриотизм, подмечает И.А. Ильин, будет жить в том человеке, для которого есть на земле нечто священное; который живым опытом испытал объективное и безусловное достоинство этого священного — и узнал его в святынях своего народа. Такой человек знает, что любимое им есть нечто прекрасное перед лицом Божиим; что оно живет в душе его народа и творится в ней. При этом условии огонь любви загорается в таком человеке от одного прикасания к этому прекрасному.

В результате, когда человек таким образом воспринимает духовную жизнь и духовное достояние своего народа, он обретает свою Родину и

становится настоящим патриотом, ибо духовно самоопределяется и отождествляет свою судьбу с судьбою своего народа, свой духовный опыт с духовным опытом своего народа.

Родина, как духовное сокровище, прежде всего, живет в душах людей. Вместе с тем, Родина есть духовная жизнь всего народа. Она есть совокупность творческих созиданий этой жизни; она охватывает и все необходимые условия этой жизни — и культурные, и политические, и материальные. В этом состоит священное сокровище – Родина, которая определяется духовной жизнью как сообщества людей в целом, так и духовной жизнью отдельного человека.

Итак, Родина – есть дух народа во всех его проявлениях и созиданиях; патриотизм – есть любовь к духу, его созиданиям и к земным условиям его жизни и цветения. Соответственно, истинный патриот любит дух своего народа, гордится им, видит в нем в нем источник величия и славы потому, что выше духа и прекраснее духа на земле нет ничего, и потому, что его личный дух следует путями его народа.

Список литературы

1. Ильин, И.А. Путь к очевидности [Текст] / И.А. Ильин // Сочинения. – М.: Республика, 1993. – 432 с.

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс] // Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва // Российская газета. – 2015. – 8 июня. – Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html

3. Тарасова, С. И Патриотическое воспитание будущих учителей: от теории к практике [Текст] / С. И. Тарасова // Профессионально-педагогическая культура: опыт прошлого – вызовы современности : материалы VI междунар. науч.-практ. конф., 23-24 июня 2017 г. – Белгород: ООО «ГиК», 2017. – С. 102-106.

Bibliography

1. Ilyin, I.A. The way to evidence [Text] / essays / I.A. Ilyin. – M.: Republic, 1993. – 432 p.

2. Strategy for the development of education in the Russian Federation for the period until 2025 [Electronic resource] / Government Decree of May 29, 2015 No. 996-r Moscow. // Russian newspaper. – 2015. – 8 June. – Access mode: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html

3. Tarasova, S.I. Patriotic education of future teachers: from theory to practice [Text] / S.I. Tarasova // Professional-pedagogical culture: the experience of the past – the challenges of modernity: materials VI Intern. scientific-practical. conf., June 23-24, 2017 – Belgorod: OOO GIK, 2017. pp. 102-106.

Информация для связи с авторами:
796170@bsu.edu.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

УДК 378

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕПРИВАЦИЕЙ

Пономарев Геннадий Николаевич,
доктор педагогических наук, профессор;
Умнякова Нина Львовна,
аспирант,
ФГБОУ ВПО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»

Аннотация. В данной статье представлены результаты разработанной методики совместных занятий физическим воспитанием родителей, детей старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья и специалистов дошкольного учреждения, направленной на снижение факторов двигательной депривации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: двигательная депривация, дети старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья, физическое воспитание дошкольников.

PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN WITH DISABILITIES WITH PHYSICAL DEPRIVATION

Ponomarev G. N., Dr. Pedag. Sci., Professor;
Umnyakova N. L., Postgraduate Students,
Herzen State Pedagogical University of Russia

Abstract. This article presents the results of the developed technique combines physical education classes parents and children of the advanced preschool age with limited opportunities of health and specialists of preschool institutions, aimed at reducing factors of motor deprivation of children of senior preschool age with limited opportunities of health.

Key words: physical deprivation, children of senior preschool age with limited opportunities of health, physical education preschoolers.

Двигательная депривация детей с ограниченными возможностями здоровья рассматривается как ограничение или лишение естественной потребности в движении и связана с существующими объективными и субъективными условиями ее проявления: объективные – в силу которых ребенок не может изменить (это двигательные и сенсорные нарушения); при этом субъективные условия в большей или меньшей степени влияют на проявление двигательной депривации.

В исследованиях мы выделили три ведущих фактора, которые влияют на уровень двигательной депривации детей с ОВЗ. *«Родительский»*: выражается в сильной опеке ребенка, ограничении его двигательной активности, игнорировании самостоятельности, скрывании дефекта своего ребенка, недостатке любви и заботы, не принятии ребенка матерью.

«Воспитательский»: игнорирование педагогом в процессе обучения психофизических и социально-личностных возможностей ребенка, управляющее (авторитарное) воздействие педагога; не всегда объективное оценивание достижений ребенком, недооценка и недопонимание необходимости двигательной активности.

«Детский»: реакция на явление депривации, которая выражается в стеснительности своего дефекта, в отчуждении, страхе, неуверенности, боязливости, пассивности, самоизоляции, неадекватном поведении и агрессивности, боязни высоты, обидчивости, упрямстве (Н.Л. Умнякова, 2015).

В основе физического воспитания дошкольников с ограниченными возможностями здоровья старшего возраста с двигательной депривацией лежит повышение двигательной активности в режиме дня: физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по адаптированной общеобразовательной программе (каждое дошкольное учреждение разрабатывает его в соответствии с ФГОС и материально-технической базой учреждения); применение различных форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня: гимнастика, физкультминутки и паузы в различных видах занятий, подвижные игры на прогулке.

Вместе с тем, обязательные занятия по физической культуре, предусмотренные общеобразовательной программой в современном дошкольном учреждении и недостаточное использование резервов времени для внеурочной работы, не могут

восполнить дефицит двигательной активности ребенка (С.О. Филиппова, 2002).

Одной из основных причин невысокой двигательной активности дошкольников является низкий уровень знаний педагогов в проявлении индивидуальных особенностей двигательной активности детей, применение небольшого количества игрового оборудования воспитателями в организованной деятельности детей на прогулке и инструкторами по физической культуре в физкультурных занятиях (Г.Н. Пономарев, Н.Л. Умнякова, 2012).

Данные обстоятельства заставляют искать новые подходы к оптимизации двигательного режима дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, которые, действуя на мотивационную и эмоциональную сферу, создают стойкий интерес у детей к естественной двигательной деятельности и положительно влияют на снижение двигательной депривации.

На наш взгляд, такими условиями являются организация и проведение совместных занятий физическим воспитанием родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья и специалистов на базе дошкольного учреждения.

Целью нашего исследования явилась разработка и оценка эффективности методики совместных физкультурных занятий родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья и специалистов дошкольного учреждения.

Экспериментальная методика реализовывалась в три этапа.

На первом этапе (диагностическом) работы проводилась оценка физической подготовленности, оценка двигательной депривации детей старшего возраста. С педагогами проводились консультации о проведении методики оценки двигательной депривации.

На втором этапе (организационном) были организованы совместные физкультурные занятия родителей, детей с ОВЗ и специалистов учреждения (воспитатель, логопед, психолог). Занятия проводились 1 раз в месяц во вторую половину дня в течение учебного года (всего 8 совместных физкультурных занятий). Продолжительность занятий 50-60 минут. Упражнения, освоенные на занятиях, выполнялись в домашних условиях.

На третьем этапе (заключительном), родителей знакомили с выполнением упражнений на тренажерах (гимнастическое кольцо) в течение одного занятия. Проводилась оценка эффективности разработанной методики совместных физкультурных занятий (оценка физической подготовленности и двигательной депривации).

В ходе реализации методики совместных физкультурных занятий родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья и специалистов дошкольного учреждения решались следующие задачи.

Для детей: формирование правильной осанки и содействие профилактике плоскостопия; закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков; развитие мышечной силы, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей; содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой; развитие психических процессов: внимания, памяти, воображения, мышления; развитие ручной умелости и мелкой моторики.

Для родителей: формирование практических умений в области физического воспитания ребенка; повышение уровня педагогической и психологической культуры.

Совместные физкультурные занятия имели общепринятую структуру: вводную, основную и заключительную части занятий.

Содержанием практической части совместных физкультурных занятий являлись большая группа упражнений в основных двигательных действиях, таких, как ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, метание, целью которых является обогащение двигательного опыта детей за счет расширения и углубления умений выполнять естественные доступные двигательные действия.

Совместные строевые упражнения взрослого с ребенком: построение детско-родительских пар в колонну и в круг.

Упражнения в ходьбе: обычная, на носках: взрослый идет за ребенком и держит его за вытянутые руки; на пятках, руки за головой, взрослый идет за ребенком и разводит ему локти; спиной вперед, родитель поддерживает ребенка за руку; широким шагом; ходьба по канату в паре, опираясь носками о пол, пятками о канат, взявшись за руки, ходьба по дорожке «ТИСа», взрослый страхует.

Упражнения в беге: обычный; с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием прямых ног вперед, бег парами (родитель – ребенок) с изменением направления по сигналу; бег «змейкой» (родители стоят в круге) по сигналу дети меняют направление движения.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке, взявшись за руки приставными шагами; ребенок идет по гимнастической скамейке на носках с гимнастической палкой в руках; перешагивая набивные мячи; перешагивание веревки, натянутой на высоте 25 см. взрослый его страхует.

Упражнения в лазанье, ползание. Ползание осуществляет ребенок, а взрослый, выступает в роли «помощника», создает интерес к движению; взрослый наклоняется вперед или становится на четвереньки, или идет широким шагом, а ребенок проползает на четвереньках под ногами взрослого; ребенок пролезает в обруч, а взрослый, выступая в роли «тренера», страхует его.

Упражнения в прыжках: на двух ногах на месте, с продвижением вперед; в паре: прыжки, стоя лицом друг к другу и взявшись за руки; взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, ноги врозь, взявшись за руки взрослого, взрослый разводит ноги, ребенок выполняет прыжок — ноги врозь, взрослый соединяет ноги, ребенок выполняет прыжок — ноги вместе; напрыгивание на гимнастическую скамейку, прыжки в глубину, взрослый держит за руки.

Упражнения в метании: броски мяча друг другу разными способами (от груди, из-за головы, снизу, с ударом об пол).

В основе выполнения общеразвивающих упражнений в детско-родительской паре были выбраны упражнения, предложенные М.Н. Поповой (2000) и модифицированные авторами.

Упражнения без предметов; с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка); на физкультурном оборудовании (гимнастическая скамейка); из разных исходных положений: стоя лицом друг другу; спиной друг к другу; стоя на коленях: лицом друг другу; спиной друг к другу; ребенок спиной к взрослому; лежа на спине: головой друг к другу; ногами друг к другу; лежа на животе головой друг к другу. Количество упражнений в комплексе составляло 6-7, а дозировка каждого упражнения по 3-4 раза.

Упражнения для развития мелкой моторики: упражнения для кистей и пальцев рук, в сопровождении стихов и речетативов в соответствии с сюжетной линией занятия (включаются в вводно-подготовительную часть каждого занятия перед выполнением ОРУ как с предметами (мяч, палка, обруч), так и без них («Ежики», «Корзина» и др.).

В заключительной части занятия применяются хороводные и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием «Мышеловка», «Карусель», «Перестрелка», «Пугало» и т.д.

Важно отметить, что инструктор по физической культуре проводит занятия по физическому воспитанию, а педагог-психолог, воспитатель и логопед являются соведущими занятий родителей с детьми. Каждый из специалистов выполняет свои функции на занятии.

Перед началом занятия родителей знакомят с темой занятия, с конкретными упражнениями, выполняющими на этом занятии и воздействующими на организм ребенка.

Основными способами организации детско-родительских пар является взаимодействие, где родитель выступает в роли: родитель – «партнер», родитель – «тренер», родитель – «помощник».

На протяжении всего занятия инструктор дает четкие указания детско-родительской паре, например: «Дети идут на носках, руки вверх; взрослые, встав позади ребенка, берут его за вытянутые руки». При проведении общеразвивающих упражнений инструктор по физической культуре объясняет и показывает упражнения в паре с ребенком, с логопедом (воспитателем) или демонстрирует упражнения на детско-родительской паре.

Инструктор контролирует выполнение упражнений и помогает взрослым и детям выполнять упражнения правильно.

В педагогическом эксперименте принимали участие 25 детей старшего дошкольного возраста, посещающих детский сад компенсирующего вида (V вида) с нарушением речи. *Экспериментальная группа* составила 12 человек с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и общим нарушением речи (ОНР 3,4 степени) принимающие участие в совместных физкультурных занятиях 1 раз в месяц. *Контрольная группа* составила 13 человек с ТНР и ОНР (3, 4 степени), при этом использовалась методика театрализации в совместной деятельности с родителями. Занятия проходили один раз в месяц по планированию логопеда с участием инструктора по физической культуре.

Оценка эффективности разработанной методики совместных физкультурных занятий при участии родителей, специалистов и детей, имеющих нарушение речи, определялась по уровню двигательной депривации (Умнякова Н.Л., 2017).

В оценке уровня двигательной депривации в обеих группах произошла положительная динамика. Если в экспериментальной группе на начало эксперимента в диапазоне высокого уровня находилось 8,3% детей, в диапазоне среднего уровня находились 91,6% детей, то в конце эксперимента вся группа 100% детей находилась в диапазоне низкого уровня.

В контрольной группе в начале эксперимента 84,6% детей находились в диапазоне среднего уровня, и 15,3% детей в значениях низкого уровня, в конце эксперимента уже 69,2% находились в значении среднего уровня и 30,7% детей в диапазоне низкого уровня (рисунок 1).

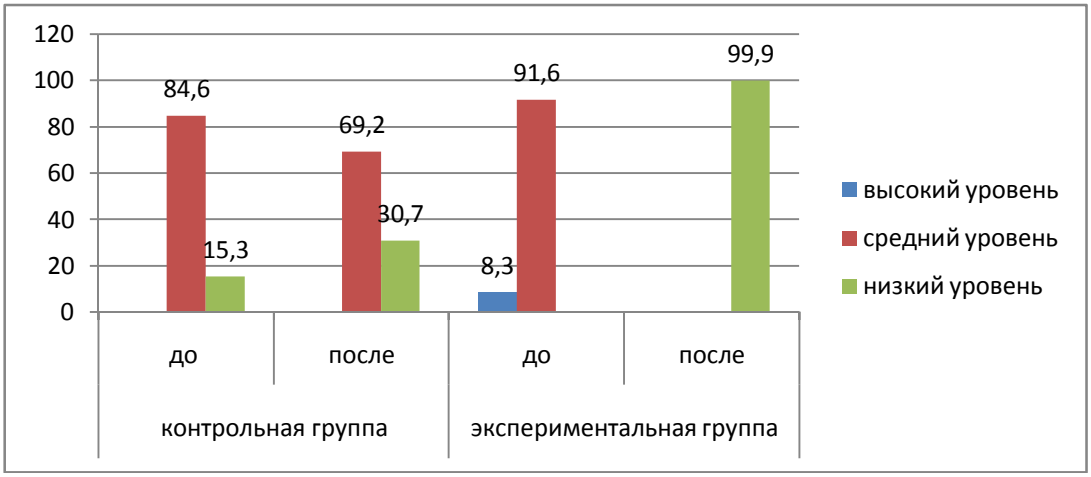


Рисунок 1. Динамика двигательной депривации исследуемого контингента детей

Следует отметить, что дети практически не имеют высокого уровня депривации. На наш взгляд это связано с основным диагнозом ребенка, (нарушение речи не связано с грубыми двигательными нарушениями) с уровнем здоровья, наличием сопутствующих заболеваний, а также наличием сохранных функций.

Достоверность результатов внутри групп определялась по критерию знаков, зависимая выборка. На начало эксперимента не наблюдались достоверные различия. В конце эксперимента в контрольной и экспериментальной группах наблюдались достоверные результаты по всем трем факторам. Так, в экспериментальной группе наблюдалось снижение родительского фактора ($Z_{набл.} > Z_{крит.}$ (12 > 9) $p<0,05$); воспитательского фактора – достоверность $Z_{набл.} > Z_{крит}$ (12 > 9) $p<0,05$; детского фактора – достоверность $Z_{набл.} > Z_{крит}$ (12 > 9) $p<0,05$.

В контрольной группе так же отмечалось снижение двигательной депривации по всем трем факторам: родительский фактор $Z_{набл.} > Z_{крит}$ (11 > 9); воспитательский $Z_{набл.} > Z_{крит}$ (13 > 10); детский фактор $Z_{набл.} > Z_{крит}$ (10>8).

На наш взгляд, снижение родительского фактора у детей с двигательной депривацией детей с ограниченными возможностями связано с повышением компетентности родителей об особенностях формирования движений ребенка, осуществлением полноценного индивидуального подхода на совместных занятиях, с приобретением умений и опыта использования физических упражнений в условиях повседневной жизни, быта и отдыха.

Снижение детского фактора связано с реализацией естественной потребности ребенка в движении, в игре, общении, эмоциях, самоутверждении, признании, креативном самовыражении детей, а снижение воспитательского фактора связано с пониманием необходимости реализации двигательной активности ребенка, с привлечением и стимулированием участия его в различных формах физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня, с учетом индивидуальных проявлений двигательной активности.

Достоверность результатов между группами определялась по критерию Уайта. Результаты групп на начало эксперимента были недостоверными.

По окончанию эксперимента результаты детей экспериментальной группы по всем трем факторам были достоверно лучше результатов контрольной группы (таблица 1).

Таблица 1. Оценка показателей двигательной депривации у детей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента

Факторы	До эксперимента			После эксперимента		
	ЭГ	КГ	Различия (t), Достоверность (p)	ЭГ	КГ	Различия (t), достоверность (p)
Детский	$T_{набл}$ 119	$T_{крит.}$161,5	p>0,05	$T_{набл.}$ 119	$T_{крит.}$ 116,5	p < 0,05
Родительский	$T_{набл.}$ 119	$T_{крит.}$158	p>0,05	$T_{набл.}$ 119 p	$T_{крит.}$ 117	p < 0,05
Воспитательский	$T_{набл.}$ 119	$T_{крит..}$ 133,5	p>0,05	$T_{набл.}$ 119	$T_{крит.}$ 104	p < 0,05

Выводы

1. Тесное сотрудничество специалистов дошкольного учреждения, родителей и детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет положительно воздействовать на снижение всех факторов двигательной депривации.

2. Исследование выявило эффективность разработанной нами методики совместных физкультурных занятий родителей и детей с ограниченными возможностями здоровья с двигательной депривацией.

3. Предложенная методика совместных физкультурных занятий может быть использована коллективами дошкольных учреждений:

- компенсирующего вида (любой нозологической группы);
- с ослабленными детьми детского сада;
- как форма работы в детском саду общеобразовательного вида.

Список литературы

1. Пономарев, Г.Н. Двигательная депривация детей дошкольного возраста как социально-педагогическая проблема [Текст] / Г.Н. Пономарев, Н.Л. Умнякова // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 2 (50). – С. 43-45.

2. Попова, М.Н. Взаимодействие родителей и детей на физкультурных занятиях как средство коррекции их отношений: автореф. дис. кан. пед. наук [Текст] / М.Н. Попова. – СПб., 1999. – 22 с.

3. Умнякова, Н.Л. Методика оценки двигательной депривации детей с ОВЗ [Текст] / Н.Л. Умнякова // Евразийское Научное Объединение. – 2017. – Т. 2. – № 1 (23). – С. 185-187.

4. Умнякова, Н.Л. Оценка двигательной депривации детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Н.Л. Умнякова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 1 (119). – 2015. – С. 221-225.

5. Филиппова, С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: монография [Текст] / С.О. Филиппова. – СПб., 2002. – С. 221-223.

Bibliography

1. Ponomarev G. N. Physical deprivation of children of preschool age as a socio-pedagogical problem / G. N. Ponomarev, N. L. // Adaptive physical culture. – 2012. – № 2 (50). – P.43-45.

2. Popova M. N. The interaction of parents and children for physical education classes as a means of correcting their relationship: Avtoref. dis.kan. PED.Sciences / M. N. Popov. – Saint-Petersburg, 1999.- 22C.

3. Umnyakova N. L. Methods of evaluation of motor disorders of children with disabilities /Eurasian Scientific Association. 2017. Vol.2. No. 1 (23). P. 185-187.

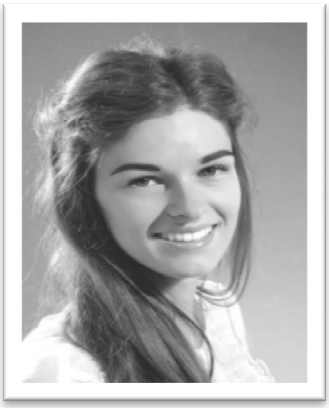
4. Umnyakova N. L. Estimation of motor deprivation of children of preschool age with disabilities/ Scientific-theoretical journal "scientific notes of University named after P. F. Lesgaft" № 1 (119) – 2015. With 221-225.

5. Filippova S. O. Physical culture in the education system of preschool children]. SPb, 2002. S. 221-223.

Информация для связи с авторами:
umnykova@rambler.ru
(Умнякова Н.Л.)

УДК 378

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (на примере пулевой стрельбы)



Климова Ольга Сергеевна,
аспирант,
Педагогический институт
физической культуры и спорта
Московского городского педагогического
университета;
Филимонова Светлана Ивановна,
доктор педагогических наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»;
Педагогический институт физической
культуры и спорта
Московского городского педагогического
университета;
Сабирова Ирина Александровна,
доктор педагогических наук, доцент,
Воронежский государственный институт физической культуры;
Седоченко Светлана Владимировна,
кандидат педагогических наук, зав. лабораторией,
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»;
Филимонова Юлия Борисовна,
преподаватель,
ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В.Плеханова» (Москва)

Аннотация. В статье представлен материал по вопросам формирования мышления и памяти подростков 11-13 лет на примере дополнительного профессионального образования спортивной тренировки в пулевой стрельбе.

Ключевые слова: школьное образование, пулевая стрельба, подростковый возраст, мышление и память, дополнительное профессиональное образование.

THE FORMATION OF PSYCHO-PEDAGOGICAL QUALITIES OF THE PERSONALITY OF PUPILS BY MEANS AND METHODS OF SPORTS TRAINING (FOR EXAMPLE, BULLET SHOOTING)

Klimova O. S., Postgraduate Student,
Pedagogical Institute of Physical Culture and Sport
Moscow City Pedagogical University;
Filimonov S. I., Dr. Pedag. Sci., Professor,
Russian Economic University. G. V. Plekhanov (Moscow);
Pedagogical Institute of Physical Culture and Sport
Moscow City Pedagogical University,
Sabirova I.A., Dr. Pedag. Sci., Docent,
Voronezh State Institute of Physical Culture;
Sadoshenko S.V., Cand. Pedag. Sci., Head Laboratory,
Voronezh State Institute of Physical Culture;
Filimonova Ju. B., Lecture,
Russian economic University. G. V. Plekhanov (Moscow)

Abstract. The article presents the material on the formation of thinking and memory teenagers 11-13 years old for example, additional professional education sports training in shooting.

Key words: school education, bullet shooting, adolescence, thinking and memory, additional professional education.

Введение. Введение федеральных государственных стандартов на всех уровнях образования позволяет планомерно решать задачи по формированию конкурентоспособной личности [1; 4].

Целевые задачи реализации ФГОС среднего образования направлены на воспитание и развитие качеств личности школьников формирование способов деятельности, освоение которых поможет ему быть успешным на протяжении всей жизни. Возраст 10-11 лет актуален в виду того, что ребенок в этот период переходит на новую ступень обучения – в среднее звено, которое, чаще всего, сопровождается рядом трудностей связанных с проблемами социальной адаптации при

переходе на предметное обучение. В 11-13 лет идет подготовка к физической и психологической перестройке организма [1; 2].

Вопросы формирования здоровья школьников не отделимы от базовый физической культуры, однако реализация на базе школ дополнительных образовательных программам позволяет не только сформировать определенный уровень физического здоровья школьников, но и воздействовать на психические свойства личности.

С целью выявления влияния занятий пулевой стрельбой на развитие памяти и мышления – показателей интеллекта школьников 11-13 лет, нами были проведены массовые обследования, в которых приняли участие более 154 школьников г. Воронежа, с. Конь-Колодезь Липецкой области и др. Из них 80 школьников занимались пулевой стрельбой на базе СДЮСШОР №11 г. Воронежа и ОСДЮСШОР им. А.Н. Никулина с. Конь-Колодезь Липецкой области в группах начальной подготовки, остальные участники исследования не занимались в системе дополнительного образования.

Изучались следующие показатели: мышление, память (кратковременная зрительная, память на образы, смысловая).

Результаты и их обсуждение

Информационное общество характеризуется следующими условиями: из огромного количества источников люди получают невероятные объемы информации. Интернет, реклама, телевидение, радиовещание – порождение левого полушария головного мозга человека. Все стороны жизни человека переполнены информацией, которая перегружает левое полушарие головного мозга, при этом оставляя правое полушарие неактивным, невостребованным, не получающим необходимых для полноценного развития данных, то есть образов, которые оно могло бы обрабатывать и использовать в совокупности с данными левого полушария. В результате происходит серьезный дисбаланс в развитии интеллекта человека. Самый важный показатель интеллекта – внимание, необходимый для эффективного образовательного процесса не достаточно развит у современных детей. Большое количество детей характеризуется рассеянностью и отсутствием произвольного внимания, которые чаще всего проявляются в школьном возрасте. Уровень внимания напрямую зависит от развития памяти и мышления.

В таких условиях является актуальным поиск эффективных средств гармоничного развития интеллекта у школьников, позитивно влияющих на процесс обучения. Одним из доступных для массовых занятий и оказывающих мощное влияние на развитие, в том числе, образного мышления и, как следствие, правого полушария, является пулевая стрельба. Соревновательные упражнения стрелка относятся к стереотипным, ациклическим, прицельным (точным) движениям и характеризуются четким взаимодействием двигательных действий и зрительного анализатора. Двигательная задача состоит в точной дозировке обеспечивающей пространственную точность двигательных действий. Проведенные педагогические наблюдения, анализ тренировочной деятельности юных спортсменов показывает, что в процессе занятий пулевой стрельбой формируются психические процессы, целенаправленно воздействующие на развитие логического мышления, основанного на принципе постепенности переключения внимания при выполнении одиночного выстрела, серии выстрелов в стрельбе из пневматической и малокалиберной винтовки.

С целью определения влияния занятий пулевой стрельбой на развитие интеллекта школьников, нами были проведены исследования связанные с определением уровня развития памяти («Память на образы», «Кратковременная зрительная память», «Кратковременная смысловая зрительная память»), уровня развития мышления («Логическое мышление», «Выявление общих понятий») отвечающие за различные уровни восприятия и переработки информации.

Проведенный анализ полученных результатов выявил достоверные различия в показателях юных спортсменов от их сверстников, не занимающихся спортом. Их результаты существенно отличались по количеству правильных ответов на 47% и по общему количеству выбранных чисел 26,2%. Различия достоверны ($p<0,05$). Следовательно, у школьников занимающихся пулевой стрельбой образная память, как фундамент процессов запоминания, оказался более сформированным (таблица 1).

Таблица 1. Показатели памяти детей 11-13 лет (средние данные)

Показатели	Спортсмены групп НП-1-2, n=80	Школьники 11-13 лет, n=74	Достоверность различий t-критерий
	($X_{ср}$±m)	(Уср±m)	Х-У
Кратковременная зрительная память			
Об. продолжит. тестирования, с	94.01±1.03	98.11±1.01	<0,05 (2.83)
Об. кол-во выбран. чисел, кол-во	10.71±0.33	9.92±0.34	>0,05 (1.69)
Кол-во прав. ответов, кол-во	9.75±0.43	7.7±0.35 <0,05 (3.70)	
Память на образы			
Об. продолжит. тестирования, с	97.04±2.01	99.01±1.03	>0,05 (0.89)
Об. кол-во выбран. чисел, кол-во	13.25±0.50	10.5±0.51	<0,05 (3.85)
Кол-во прав. ответов, кол-во	12.35±0.37	8.4±0.36	<0,05 (7.65)
Кратковременная смысловая зрительная память			
Об. продолжит. тестирования, с	297.11±13.02	355.12±16.03	<0,05 (2.81)
Число правильных. ответов, кол-во	17.15±0.40	14.10±0.56	<0,05 (4.43)
Время выполнение, с	222.4±9.57	279.25±16.6	<0,05 (3.04)

Критическое значение t-критерия Стьюдента = 2.024, при уровне значимости $\alpha = 0,05$

Анализ и обобщение полученных данных кратковременной памяти, определяющей количественный потенциал возможного запоминаемого материала, выявил достоверные различия в показателях юных спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой относительного того же контингента школьников. Так результаты общего времени тестирования оказались выше на 4%, количества правильных ответов на 2%. Различия достоверны ($p<0,05$).

Смысловая память основывается на мнемических опорах и отражает главные мысли, характеризующие какой-либо материал, объединяя его в укрупненные смысловые единицы. Анализ результатов тестирования выявил более существенные результаты смысловой памяти испытуемых, занимающихся пулевой стрельбой. Так время выполнения ими теста было меньше на 25,6%, число правильных ответов было выше на 21,6%, чем у школьников того же возраста, не занимающихся спортом. Различия достоверны ($p<0,05$).

Память человека на высших уровнях ее развития тесным образом связана с мышлением. Чем больше человек размышляет над определенным материалом, тем лучше и быстрее данный материал запоминается. Основной функцией мышления является расширение границ познания путем выхода за пределы чувственного восприятия, при этом логическое мышление позволяет с помощью умозаключения раскрыть то, что не дано непосредственно в восприятии, и принять решение на основе ранее полученных знаний.

С целью выявление уровня развития логического мышления юных спортсменов и школьников того же возраста нами было проведено исследование, направленное на оценку развития логического мышления и способности к обобщению, анализу и классификации (таблица 2).

Анализ и обобщение полученных данных выявил существенные различия изучаемых показателей. Так, показатели общего времени тестирования были быстрее у юных спортсменов на 36,8%, время выполнения задания оказалось быстрее на 24,4%, отмечено большее число правильных ответов на 4,6 раз, чем у школьников, не занимающихся пулевой стрельбой. Различия достоверны ($p<0,05$).

Таблица 2. Показатели мышления детей 11-13 лет (средние данные)

Показатели	Спортсмены групп НП-1-2, n=80	Школьники 11-13 лет, n=74	Достоверность различий, t-критерий
	($X_{ср}$±m)	(Уср±m)	Х-У
Логическое мышление			
Об. продолжит. тестирования, с	194.01±9,11	202.03±9,04	>0,05(0.63)
Число правильных ответов, кол-во	11.70±0,28	8.55±0,41	<0,05 (6.34)
Время выполнения, с	168.21±9,04	174.03±10,07	>0,05(0.45)
Выявление общих понятий			
Об. продолжит. тестирования, с	176.11±6,06	204.01±7,03	<0,05(3.04)
Число правильных ответов, кол-во	14.05±0.59	9.45±0.55	<0,05(5.70)
Время выполнения задания, с	150.75±5.37	187.6±7.19	<0,05(4.11)

Критическое значение t-критерия Стьюдента = 2.024, при уровне значимости α = 0,05

Заключение. Исследования показали, что занятия пулевой стрельбой оказывают положительное воздействие не только на физическое развитие, но и на психические процессы, в данном случае нами выявлено положительное влияние на разные виды памяти и мышления школьников. Введение в дополнительное профессиональное образование средств и методов спортивной тренировки в пулевой стрельбе позволит решать задачи по развитию и совершенствованию психических свойств личности школьника, обеспечивающих повышение эффективности обучения в общеобразовательной школе и гармонизации их развития.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/

2. Аршавский, И.А. К обоснованию физиологических критериев оценки оптимальных методов физического воспитания и активного отдыха детей в разные возрастные периоды [Текст] / И.А. Аршавский, Т.А. Бальмагия, В.Д. Розанова // Производственная гимнастика и здоровье трудящихся: сборник. – Киев, 1970. – С. 10-16.

3. Сабирова, И.А. Исследование взаимосвязи психофизиологических состояний спортсмена и технического результата в стрельбе из пневматического пистолета [Текст] / И.А. Сабирова, М.М. Кубланов // Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 3. – С. 65-68.

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

Информация для связи с авторами:
filimonovasi@mail.ru

УДК 378.21

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дворкина Наталья Ивановна,
доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой физкультурно-оздоровительных технологий;
Болгова Вера Михайловна,
магистрант,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
г. Краснодар

Аннотация. В статье рассматриваются половозрастные особенности изменения двигательной активности у дошкольников старшего возраста на основе использования различных традиционных подвижных и спортивных игр. В исследовании по выявлению уровня двигательной активности приняли участие 45 дошкольников старшего возраста, из которых были 22 мальчика и 23 девочки. Для измерения объема двигательной активности детей старшего дошкольного возраста использовался шагомер «Заря», который крепился на широком поясе у ребенка на боку, определялось число шагов, сделанных ребенком в течение дня. В результате проведенных исследований объема двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста достоверно не выявляется половой диморфизм, хотя тенденция различий проявляется в пользу мальчиков. Из восьми тестов общей физической подготовленности мальчики достоверно превзошли девочек в пяти тестах.

Ключевые слова: старшие дошкольники, объёмы и уровни двигательной активности, половые различия, подвижные игры.

FORMATION OF MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN OF THE SENIOR PRESCHOOL AGE

Dvorkina N.I., Dr. Pedag. Sci., Professor,
Head of the Department of Physical Culture and Health Technologies
Bolgova V.M., Master Student,
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Abstract. The article deals with the sex and age features of changes in motor activity in preschool children of older age based on the use of various traditional mobile and sports games. In the study on the level of motor activity, 45 older preschoolers took part, of which 22 were boys and 23 girls. To measure the volume of motor activity of children of the senior preschool age, the "Zarya" pedometer was used, which was attached to a wide belt in the child's side, the number of steps taken by the child during the day was determined. As a result of studies of the volume of motor activity in children of older preschool age, sexual dimorphism is not reliably detected, although the tendency of differences is manifested in favor of boys. Of the eight tests of general physical fitness, the boys significantly surpassed de-vochets in five tests.

Key words: senior preschoolers, volumes and levels of motor activity, sex differences, mobile games.

Актуальность. Известно, что при оптимальной физической активности ребенка увеличивается кровоснабжение скелетных мышц и внутренних органов, улучшается обмен веществ и улучшается нервная система. В результате систематической работы мышцы становятся более рельефными и прочными, не теряя эластичности. В то же время улучшается костная система: увеличивается прочность костей, их готовность к нагрузке. Равномерная работа мышц туловища формирует позу, которая имеет важное эстетическое и физиологическое значение. Дети старшего дошкольного возраста имеют чувство самоконтроля и самооценки, постоянный интерес к определенным видам деятельности, а именно к подвижным и спортивным играм. Они целенаправленно тренируют определенные навыки, многократно повторяют одни и те же движения, оценивают свою деятельность по сравнению с другими [5; 6]. Необходимость в работе по формированию двигательной активности можно проследить в различных исследованиях, где авторы выявили взаимосвязь между физическим развитием и двигательной активностью [1; 2; 3]. Игра всегда приветствуется для ребенка, поскольку она становится первой жизненной потребностью, к которой он всегда стремится. Многие образовательные программы для дошкольных организаций рекомендуют использовать традиционные игры на открытом воздухе, в спортивных залах, но в большинстве из них отсутствует методика использования подвижных игр, направленных на формирование двигательной активности дошкольников старшего возраста [4]. Отсюда следует, что актуальность данного исследования определяется необходимостью выявления половозрастных особенностей

проявления двигательной активности в процессе физического воспитания детей в возрасте 6-7 лет.

Цель исследования: выявить половые различия формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 45 детей старшего дошкольного возраста, посещающих детские сады в г. Краснодаре, 22 из которых были мальчики и 23 девочки. Для измерения объема двигательной активности детей старшего дошкольного возраста использовался шагомер «Заря», который помещался в специальный кармашек и крепился на широком поясе у ребенка на боку, определялось число шагов, сделанных ребенком в течение дня. Кроме этого все дошкольники были протестированы с целью определения их уровня общей физической подавленности по восьми контрольным упражнениям. Анализ тестирования объема двигательной активности дошкольников осуществлялся с учетом следующих её уровней: ВУ – высокий уровень (М±, УВС – уровень выше среднего (М+0,5), СУ – средний уровень (М), УНС – уровень ниже среднего (М-0,5) НУ – низкий уровень (М-).

Результаты исследования. Анализ объема двигательной активности, который определялся с помощью шагомера, позволил выявить средние её величины у дошкольников 6-7 лет (таблица 1). Было установлено, что величина объема ДА у мальчиков и девочек достоверно не отличаются при Р 0,01. Следовательно, для данного случая можно говорить об отсутствии у дошкольников 6-7 лет полового диморфизма

.

Таблица 1. Средние показатели объема двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста, кол. шагов

Пол	n	M±m		V,%
Мальчики	22	15410±240,2	1104,3	7,7
Девочки	23	15280±285,4	1142,5	7,5
		P0,01		

Дальнейший анализ результатов нашего исследования был основан на проведении математического расчета по уровням ДА дошкольников с целью использования этих данных для выявления педагогических оценок проявления ДА. Результаты данной работы отражены в таблице 2, из которой видно, что даже случайная выборка не привела к высокому показателю коэффициента вариации (V), что можно было бы ожидать.

Таблица 2. Уровни объема двигательной активности дошкольников старшего возраста, кол. шагов

Пол	ВУ	УВС	СУ	УНС	НУ
	M±	M+0,5	M	M-0,5	M-
Мальчики	16514	15915	15410	14905	14306
Девочки	16422	15851	15280	14709	14268

Чтобы полностью оценить физическую подготовленность дошкольников, был проведен анализ развития их индивидуальных физических качеств и сравнить только по половому признаку (таблица 3).

Таблица 3. Сравнительные показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста различного пола

Тестовые показатели	Мальчики (n = 22)			Девочки (n = 23)				P
	M		±m	M		±m		
Бег 10 м с хода, с	2,6	0,19	0,04	2,8	0,25	0,05	0,2	0,01
Бег 30 м, с	7,2	0,29	0,06	7,4	0,3	0,06	0,2	0,05
Прыжок в длину с места, см	112,6	13,2	2,7	99,5	6,5	1,3	13,1	0,01
Метание малого мяча, см	971,2	189,2	38,7	731,3	12,1	24,2	240,3	0,01
Челночный бег 3х5 м, с	6,7	0,49	0,1	6,9	0,6	0,12	0,2	0,05
Наклон вперед, см	3,2	0.53	0,11	4,9	0,7	0,14	1,7	0,01
Бег 300 м, с	85,1	7,8	1,6	91,2	6,5	1,3	6,1	0,05
Ручная динамометрия, кг	8,6	0,98	0,2	7,9	0,8	0,16	0,7	0,01

Анализ результатов контрольных упражнений показывает определенное преимущество мальчиков над девочками с точки зрения показателей, характеризующих развитие быстроты, силы и выносливости, а по результатам теста «Наклон вперед» девочки значительно опередили мальчиков. В тесте «Бег на 10 м с хода» средний групповой результат мальчиков на 0,2 с выше, чем у девочек. Эти различия статистически достоверны при уровне значимости (Р 0,01). В беге на 30-метровую дистанцию, хотя и наблюдается аналогичная тенденция в различии результатов между мальчиками и девочками в пользу первых (на 0,2 с), но эти различия оказались недостоверными при Р 0,05. Результаты тестирования в беге на 300-метровую дистанцию говорят о том, что показатели выносливости у старших дошкольников в еще большей степени, чем в беге на 10 м с

хода, зависят от пола (отмечен выраженный половой диморфизм). Так, в беге на 300 м мальчики достоверно опередили девочек на 6,1 с (Р 0,05). Результаты в челночном беге 3х5 м характеризуют развитие ловкости (и как один из важных её компонентов – координационные способности старших дошкольников). Сравнительные результаты в челночном беге между мальчиками и девочками выявили различия в 0,2 с в пользу мальчиков, хотя и недостоверно при Р 0,05. В прыжке в длину с места мы оценивали уровень развития скоростно-силовых качеств старших дошкольников. В этом тесте мальчики показали более высокий результат по сравнению с девочками в среднем на 13,1 см (при Р 0,01). Такая же высокая значимость (Р 0,01) различий была обнаружена у старших дошкольников разного пола при выполнении теста «Метание малого мяча». В этом тесте результат мальчиков на 240,3 см больше, чем девочек.

В таблице 4 представлен материал относительного уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста с учетом пола. В группе мальчиков, как и в группе девочек «высокий» и «выше среднего» результаты оказались в процентном отношении значительными. В беге на 10 м средний уровень был равен 30,5%, «выше среднего» – 12,3% и «высокий» – 15,9%. Соответственно в беге на 30 м средний уровень был равен 32,2%, «выше среднего» – 15,4% и «высокий» – 14,3%. У девочек же был отмечен высокий уровень достоверности в их пользу (при Р 0,01) при выполнении теста на гибкость «наклон вперед». Их результат на 1,7 см оказался больше, по сравнению с мальчиками. При исследовании кистевой динамометрии – мальчики опередили девочек на 0,7 кг, что в итоге является достоверным различием в развитии силы в пользу мальчиков (при Р 0,01).

Таблица 4. Относительные уровни развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, %

Группы детей	Уровни развития физических качеств				
	ВУ	УВС	СУ	УНС	НУ
Кистевая динамометрия					
Мальчики	11,2	8,2	16,5	12,2	4,1
Девочки	7,6	4,1	15,2	14,1	6,8
Все вместе	18,8	12,3	31,7	26,3	10,9
Бег 300 м					
Мальчики	6,9	8,6	16,1	10,1	9,7
Девочки	5,8	9,4	18,2	6,3	8,9
Все вместе	12,7	18,0	34,3	16,4	18,6
Наклон вперед					
Мальчики	8,3	5,2	14,5	11,8	6,7
Девочки	9,7	10,4	19,1	9,2	5,1
Все вместе	18,0	15,6	33,6	21,0	11,8
Челночный бег 3х5 м					
Мальчики	7,9	12,1	14,6	8,5	5,4
Девочки	9,3	9,7	15,1	11,3	6,1
Все вместе	17,2	21,8	29,7	19,8	11,5
Метание малого мяча на дальность					
Мальчики	6,1	9,4	14,2	8.1	7,1
Девочки	15,4	13,5	13,1	7.2	5,9
Все вместе	21,5	22,9	27,3	15,3	13,0
Прыжки в длину с места					
Мальчики	6,3	13,3	16,1	10,1	6,1
Девочки	18,2	16,0	13,2	7,5	3,2
Все вместе	24,5	29,3	19,3	17,6	9,3
Бег 30 м					
Мальчики	8,3	8,9	19,8	9,0	8,6
Девочки	11,8	9,1	12,4	5,5	5,7
Все вместе	20,1	18,0	32,2	15,4	14,3
Бег 10 м с хода					
Мальчики	7,6	7,3	19,0	6,4	10,1
Девочки	9,6	17,4	11,5	5,3	5,8
Все вместе	17,2	24,7	30,5	11,7	15,9

Анализ данных физической подготовленности старших дошкольников, участвующих в педагогическом эксперименте, показывает значительные (40,1%) результаты, соответствующие уровню «ниже среднего» и «низкого», уровень «выше среднего» выявлен у 16,5% детей и «высокий» только в 5,1%. В то же время у мальчиков, которые показали результаты «выше среднего» и «высокого», составляют соответственно 9,8% и 3,0%, а у девочек – 6,7% и 2,1%. По нашему мнению, это может быть связано с тем, что подвижные игры мальчиков в свободное время в детских садах более мобильны, чем игры для девочек.

Выводы. В результате проведенных исследований было установлено, что у детей старшего дошкольного возраста в отношении объема двига-

тельной активности не выявляется достоверно половой диморфизм, хотя тенденция различий в проявлении, как общего объёма двигательной активности, так и ее отдельных уровней прослеживается в пользу мальчиков. Об этом свидетельствует тот факт, что из восьми тестов общей физической подготовленности мальчики достоверно превзошли девочек в пяти тестах.

Список литературы

1. Дворкина, Н.И. Половой диморфизм в темпах развития физических качеств детей 3-6 лет [Текст] / Н.И. Дворкина, Л.С. Дворкин // Культура физическая и здоровье, 2015. – №4(55). – С. 88-95.

2. Казакова, О.А. Особенности развития двигательной активности у детей шестилеток [Текст] / О.А. Казакова // Науковедение. – 2015. – Т. 7. №3 (28). – С. 155.

3. Логинов, С.И. Возможности оценки физической активности человека с помощью датчиков движения – акселерометров [Текст] / С.И. Логинов // Вестник новых медицинских технологий, 2007. – Т 14. – № 1. – С. 149-150.

4. Овчарова, И.В. Развитие двигательной активности детей через разнообразные подвижные игры [Текст] / И.В. Овчарова, Т.Н. Мячина, Е.В. Борисюк // Образование и наука в современных условиях. – 2016. – №1 (6). – С. 129-130.

5. Трофимова, О.С. Комплексное планирование в режиме дня ДОУ игровой деятельности для детей 6-7 лет с учетом интегрированного развития физических способностей и мышления [Текст] / О.С. Трофимова // Современные проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста: перспективы и пути решения: сборник трудов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, 2015. – С. 107-115.

6. Филимонова, О.С. Особенности мотивации детей старшего дошкольного возраста к различным видам двигательной активности [Текст] / О.С. Филимонова // Глобальный научный потенциал. – 2013. – №12 (33). – С. 23-25.

Bibliography

1. Dvorkina N.I. Sexual dimorphism in the rate of development of physical qualities of children 3-6 years. / N.I. Dvorkina, L.S. Dvorkin // Culture of Physical and Health, 2015. №4 (55). – P.88-95.

2. Kazakova OA Features of the development of motor activity in children six-year-olds / O.A. Kazakova // Internet Journal of Science Research, 2015. Vol. 7. №3 (28). – P.155

3. Loginov SI The possibilities of assessing the physical activity of a person with the help of motion sensors – accelerometers / S.I. Loginov // Bulletin of New Medical Technologies, 2007. T 14. No. 1. – P. 149-150.

4. Ovcharova I.V. The development of the motor activity of children through a variety of outdoor games / I.V. Ovcharova, TN. Myachin, E.V. Borisyuk // Education and Science in Modern Conditions, 2016. No. 1 (6). – P. 129-130.

5. Trofimova O.S. Integrated planning in the mode of the day of the game for children of 6-7 years, taking into account the integrated development of physical abilities and thinking / O.S. Trofimova // Modern Problems of Physical Education of Preschool Children: Prospects and Solutions. Collection of works of the All-Russian with the international participation of the scientific and practical conference, 2015. – P. 107-115.

6. Filimonova O.S. Features of motivation of children of the senior pre-school age to various types of motor activity. / OS. Filimonova // Global Scientific Potential, 2013. 12 (33). – P. 23-25.

Информация для связи с авторами:
dvorkin57@mail.ru
(Дворкин Л.С.)

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

УДК 796.8

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В ЕДИНОБОРСТВАХ

Абаджян Валерий Аршалуйсович,
профессор кафедры теории и методики единоборств, мастер спорта международного класса СССР по боксу;
Вяльцева Елена Дмитриевна,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры гуманитарных дисциплин;
ФГБОУ ВО ВГИФК;
Панкратова Анжелика Камильевна,
аспирант,
ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»

Аннотация. В статье рассматривается актуальность введения менеджмента в единоборствах для улучшения и наибольшей эффективности использования ресурсов с целью увеличения популяризации спорта в массах.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, самореализация, подготовка спортсменов, профессиональный промоутер.

URGENCY PROFESSIONAL MANAGEMENT IN THE MARTIAL ARTS

Abadjan V. Ar., Professor of Faculty of the Theory and Technique Common Struggle;
Vaylseva El. D., Cand. Pedag. Sci., Docent of Faculty of Humanitarian Disciplines,
FGBU VPO VGIFK;
Pankratova An. K., Postgraduate Student,
FGBOU VO "REU of G. V. Plekhanov"

Abstract. In clause the urgency of introduction of management in common struggle for improvement and greatest efficiency of use of resources is considered with the purpose of increase popularity of sports in weights.

Key words: sports management, self-realization, preparation of the sportsmen, professional promouter.

Спорт всегда был таким видом деятельности человека, который приносил наибольшее удовольствие, становился смыслом жизни, являлся делом, которое не только приносило прибыль или занимало время, но и укрепляло здоровье и позволяло любому человеку самореализоваться в той или иной мере. Речь идет о менеджменте, управлении клубами или спортивными организациями – вот, что привлекательно и притягательно для многих в последнее десятилетие.

Следует отметить, что все большую популярность набирают спортивные единоборства как в России, так и во всем мире. Отсюда возникает огромная необходимость в новом слое профессионалов-специалистов в данной области – профессиональных промоутеров, организаторов турниров и руководителей бойцовских клубов. Они должны с высокой степенью профессионализма управлять собственным клубом, вести успешную агитационную деятельность, делать из своих бойцов настоящих звезд, работать со зрителями и СМИ.

Неустанный поиск более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва напрямую связан со стремительным ростом достижений в мировом спорте и все возрастающих требований. Задачами детско-юношестких спортивных школ, училищ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства являются, в первую очередь укрепление здоровья молодого поколения и гармоничное физическое развитие, а также подготовка дальнего и ближнего резерва сборных команд России.

Для решения вышеуказанных задач ведутся целенаправленные научные исследования и разрабатываются направления по дальнейшему совершенствованию и научному обоснованию системы подготовки спортсменов в детско-юношеских спортивных школах, училищах олимпийского резерва и школах высшего спортивного мастерства.

С середины восьмидесятых годов прошлого века возникла система, вобравшая в себя многолетний опыт подготовки становления спортивного мастерства, управление которой основано на использовании объективных закономерностей. В основе ее заложена подготовка спортивного резерва от новичка до мастера международного уровня, как единого процесса, который подчиняется определенным закономерностям. Это достаточно сложная специфическая система со своими особенностями и направлениями развития.

В свою очередь сам процесс довольно длителен и состоит из множества этапов, которые обуслов-

лены определенным комплексом факторов, включающим в себя непосредственно специфику спортивной деятельности в целом и конкретного вида спорта, сюда же входят особенности биологической и социально-психологической природы человека и закономерность развития личности в онтогенезе, а также отражаются определенные двигательные способности и их развитие в различные возрастные периоды и т.д.

Следует также учитывать не только настоящие потребности единоборств в настоящее время, но прогнозировать результаты этих потребностей на ближайшую перспективу.

Эффективность системы спортивной тренировки предполагает ее постоянное повышение как в целом, так и в отдельных этапах. Это актуально, в первую очередь, для детско-юношеского спорта как начального этапа. Разработка данной системы в различных направлениях прошла несколько периодов, начиная от изучения частных разделов, отраженных в работах середины прошлого века и до крупных обобщающих публикаций в последние десятилетия, которые вскрыли и обобщили важнейшие закономерности, отражающие спортивную подготовку различных контингентов спортсменов в градации их по возрастно-половым особенностям и этапам многолетней подготовки.

Хочется отметить, что до 2004 года, в нашей стране не было обучающей программы подготовки специалистов-менеджеров. И как нельзя кстати стала специализация «Менеджмент в игровых видах спорта», введенная на базе ГУУ в Москве. Однако перспективы дальнейшего трудоустройства выпускников были весьма призрачны. К сожалению, какой-либо информации о серьезной карьере, которая ожидала их, на тот момент просто не было.

Следует отметить, что данная специальность весьма популярна и востребована в настоящее время, что подтверждается и на сайте самой специализации, где находится список ее выпускников, которые в ряде случаев занимают очень интересные, позиции в российских спортивных организациях.

Неплохо было бы и нам перенять некоторые аспекты обучения у зарубежных коллег. Но и в нашей системе образования есть существенные положительные моменты. Однако, зачастую, спортивным менеджерам приходится решать очень большое количество задач, что требует настоящего профессионализма и гибкости в организационных решениях.

Приведем пример занятости спортивных менеджеров в г. Воронеж и заработной платы, которую они получают. По данным статистики, на сегодняшний день в г. Воронеж зарегистрировано 61 вакансия спортивных менеджеров. Диапазон их зарплат градируется от 15000 до 135000 рублей. А именно: 42 вакансии спортивный менеджер с заработной платой 45000-75000 рублей, далее 11 вакансий с заработной платой от 75000 до 105000 рублей, 7 вакансий с диапазоном 15000-45000, что соответственно составляют 68,9%, 18% и 11,5%. И всего одна вакансия с зарплатой 135000 рублей, что составляет 1,6 %.

Это отображено на диаграмме 1.

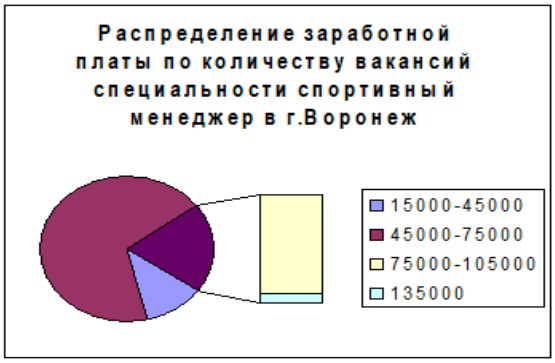


Диаграмма 1

Если провести сравнение по стране, то можем отметить, что самая большая потребность в спортивных менеджерах отмечается в Новосибирске – 3805 вакансий, за ним уже Москва – 2516 вакансий, Питер -854, Нижний Новгород – 232 и т.д.

Что можно наглядно увидеть на нижеследующей диаграмме 2.

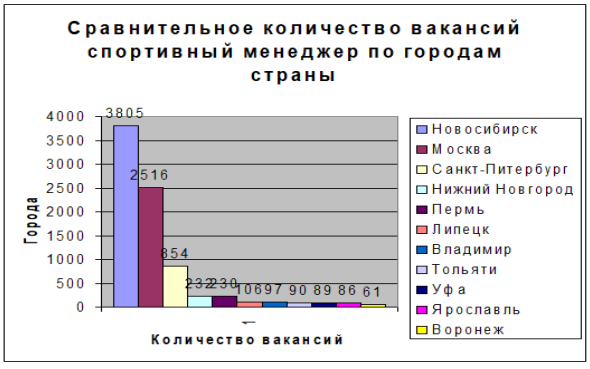


Диаграмма 2

И в заключение хочется обобщить, что в настоящее время при подготовке спортсменов-единоборцев к ответственным соревнованиям были успешно апробированы результаты многолетних научных исследований, позволяющих обеспечить наивысшую надежность деятельности спортивных менеджеров в экстремальных условиях, с учетом всех составляющих факторов, в том числе и предсоревновательной подготовке спортсменов, с целью получения более эффективных результатов и высших достижений как в относительно молодых видах единоборств, так и в служебно-боевой и физической подготовке сотрудников силовых ведомств.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе [Текст] / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физического воспитания и спорта», 2006. – 112 с.

2. Бальсевич, В.К. Инновационные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В.К. Бальсевич, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 2 (4).

3. Вапнярская, О.И. Зарубежный опыт управления массовым спортом [Текст] / О.И. Вапнярская, М.И. Золотов // Менеджмент в России и за рубежом. – 2003. – №3.

4. Духвалова, М. П. Имидж продажи: пособие для тренеров и менеджеров по продажам [Текст] / М.П. Духвалова, М.Е. Наумова, И.А. Глаз. – М. : Генезис, 2005. – 112 с.

5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 199 с.

6. Калмыков, С.В. Индивидуальность в спорте [Текст] / С.В. Калмыков. – Изд. 2. – Улан-Удэ : Изд-во Бурят, гос. ун-та, 2008. – 156 с.

7. Моносова, А. Книга для бизнес-тренера. Технологии и искусство [Текст] / А. Моносова. – М. : Речь, 2008. – 256 с.

8. Стак, Э. Коучинг на предприятии. Станьте менеджером-тренером [Текст] / Э. Стак. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2006. – 208 с.

Информация для связи с авторами:
izykova70@mail.ru
(Панкратова А.К.)

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

УДК 397.2

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ И ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Чурикова Любовь Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Петренко Михаил Яковлевич,
кандидат педагогических наук, доцент;
Аралов Владимир Иванович,
кандидат педагогических наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»

Аннотация. На основании теоретического анализа и практических данных проведенного педагогического исследования, разработаны тренировочные средства и методика восстановления циклических видов спорта.

Ключевые слова: тренировочный процесс, тренировочные средства воздействия, средства восстановления, макроцикл, энергообеспечение мышечной деятельности, лыжники-гонщики, пловцы.

THE APPLICATION OF RECOVERY TOOLS IN ONE-YEAR MACROCYCLE OF TRAINING SWIMMERS AND SKIERS

Churikova L.N., Cand. Pedag. Sci., Docent;
Petrenko M. Ya., Cand. Pedag. Sci., Docent;
Aralov V.I., Cand. Pedag. Sci., Docent, Professor,
Voronezh State Institute of Physical Culture

Abstract. Based on the theoretical analysis and practical data of the pedagogical research, training facilities and methods of recovery of cyclic sports are developed.

Key words: training process, training means of influence, means of restoration, macrocycle, power supply of muscular activity, skiers racers, swimmers.

По классификации Л.П. Матвеева (1997) тренировочный макроцикл делится на общий подготовительный, специальный подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный периоды [4].

В общем подготовительном периоде решаются задачи всестороннего физического развития организма. В этот период спортивной тренировки необходимы упражнения, избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств и расширяющие фонд двигательных умений и навыков спортсмена. Это в одинаковой степени относится как к лыжникам-гонщикам, так и к спортсменам пловцам [5].

Известно, что лыжные гонки и плавание – циклические виды спорта, поэтому, подбор тренировочных средств и методов в общем подготовительном периоде будет во многом схож. Однако не следует забывать о том, что тренировочные средства, применяемые в этот период должны отражать особенности спортивной специализации. Подобную параллель можно провести между применением тренировочных средств воздействия и средств восстановления в специальном подготовительном, предсоревновательном, соревновательном и переходном периодах спортивной тренировки пловцов и лыжников-гонщиков [1; 2; 3].

Целью нашего исследования было разработать методику применения средства восстановления физической работоспособности квалифицированных пловцов и лыжников-гонщиков на различных этапах спортивной подготовки.

Объект исследования: построение тренировочного процесса квалифицированных пловцов и лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовки.

Предмет исследования: влияние тренировочных нагрузок в сочетании с восстановительными мероприятиями на функциональное состояние квалифицированных пловцов и лыжников-гонщиков.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние вопроса по данным доступной научно-методической литературы и в практической деятельности тренеров ДЮСШ и СДЮСШОР г. Воронежа.

2. Выявить наиболее эффективные средства восстановления в годичном макроцикле подготовки квалифицированных пловцов и лыжников-гонщиков.

3. Разработать практические рекомендации по применению восстановительных средств в процессе тренировки квалифицированных пловцов и лыжников-гонщиков.

4. Внедрить в учебно-тренировочный процесс квалифицированных пловцов и лыжников-гонщи-

ков разработанную методику применения средств восстановления физической работоспособности.

Результаты исследования

Проведенный анализ теоретических и практических данных по вопросам состояния изучаемой проблемы, а также сбора практической информации, позволили заключить, что сопряженное применение тренировочных средств и методов со средствами восстановления как в лыжных гонках, так и в плавании, достаточно тесно пересекаются и во многом аналогичны.

Проведение же исследования проблем восстановления в циклических видах спорта и выявление наиболее значимых из них, позволяет нам рекомендовать комплекс восстановительных мероприятий для спортсменов специализирующихся в лыжных гонках и в плавании (табл. 1).

Средства восстановления, применяемые в общем подготовительном периоде

Обязательный полноценный сон не менее 8 часов в сутки ежедневно. Комплексное, сбалансированное диетическое питание с повышенным содержанием белковых продуктов, быстрых углеводов, плюс цельно зерновые злаки (крупы, каши). Протеины (порошок) и аминокислоты БЦА (по назначению спортивного врача) плюс протеиновые батончики. Протеины и протеиновые батончики применяются для построения мышечных волокон.

Медико-биологические процедуры. Лечебный массаж (применяется в случае возникновения травм в процессе спортивной тренировки). Спортивный массаж (ежедневно), применяется для удаления продуктов распада в результате энергообеспечения мышечной деятельности. Контрастный душ: 30 секунд под холодной водой + 30 секунд под горячей водой. Русская баня: один заход разминочный плюс 2-3 захода с хорошим пропариванием – один раз в неделю. Кислородный коктейль (ежедневно). Непосредственно после тренировки применяется процедура с повышенным давлением в специальном костюме для удаления молочной кислоты из мышц.

Витаминизация. Применяется комплекс витаминов группы «В» (Супрадин, Комплевит и т.п.), Биновит (курсовой приём через две недели). Прогулки на свежем воздухе и активное времяпрепровождение.

Таблица 1. Примерное распределение средств восстановления в годичном макроцикле подготовки квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта

№ п/п	Средства восстановления	Периоды макроцикла подготовки										
		Общеподготовительный			Специально-подготовительный			Соревновательный				Переходный
1.	Сон	Не менее 8 часов в сутки										
2.	Диетическое питание:											
-	белки	+	+	+								
-	углеводы	+	+	+								
-	злаки	+	+	+								
3.	Витамины:											
-	супрадин		+	+	+	+		+	+	+	+	+
-	комплевит											
-	биновит											
-	рибоксин				+	+	+	+	+	+		
-	панангин											
-	неотон				+	+	+	+		+		
-	цитофлавин				+	+	+	+				
-	актовигин											
-	мексидол											
-	стимол											
-	гипоксен											
4.	Протеин (порошок)						+	+	+	+	+	
5.	Аминокислоты БЦА						+	+	+	+	+	
6.	Кислородный коктейль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Массаж:											
-	лечебный	+	+	+								+
-	спортивный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Контрастный душ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.	Сауна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Русская баня	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Костюм с повышенным давлением	+	+	+	+	+		+				

Примечание: медикаментозные средства восстановления назначаются врачом индивидуально каждому спортсмену.

Средства восстановления, применяемые в специальном подготовительном периоде

В специальном подготовительном периоде к вышеперечисленным восстановительным мероприятиям добавляется фармакологические средства воздействия. Внутривенно вводятся: рибоксин и панангин (по назначению спортивного врача). Для поддержания и улучшения мозгового кровообращения, транспорта кислорода внутривенно вводится неотон (креатин плюс глюкоза). В качестве адаптогенов применяют цитофлавин, актовигин, мексидол, стимол, гипоксен (анлогбиофена). Продолжается применение комплекса витаминов группы «В». Применяется группа негормональных препаратов, способствующих повышению тестостерона (растительный компонент) экдистен.

Средства восстановления, применяемые в соревновательном периоде

В соревновательном периоде применяются, практически, все восстановительные процедуры, перечисленные выше. Однако их набор и дозировка, в значительной степени зависят от ежедневного состояния спортсменов. В этот период возможно возникновение самых различных, непредсказуемых ситуаций. Поэтому назначение и применение восстановительных процедур обсуждается в присутствии тренера, спортсменов и спортивного врача. Они анализируют ситуацию по субъективным ощущениям спортсменов, сопоставляют их с показателями объективного контроля и, после этого принимается решение о назначении восстановительных мероприятий. В соревновательном периоде назначение восстановительных мероприятий осуществляется ежедневно и одноразово.

Средства восстановления, применяемые в переходном периоде

В переходном периоде спортсмены «сбрасывает» спортивную форму, активно отдыхают в санатории или в доме отдыха. При наличии травм залечивают их с применением самых различных медикаментозных методов лечения (по назначению врача). Поскольку спортсмены продолжают вести активный образ жизни, в этот период используются восстановительно-поддерживающие тренировочные микроциклы. Основная задача переходного периода – хороший отдых и полное восстановление организма для работы в новом тренировочном макроцикле.

Все перечисленные фармакологические препараты, предлагаемые для использования в процессе восстановления, не являются запрещенными и допустимы к применению в процессе восстановления спортсменов.

Заключение

Подбор восстановительных средств, удельный вес того или иного из них, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, видом спорта, этапом и методикой тренировки, характером проделанной и предстоящей работы, режимом спортсмена, фазой восстановления и пр. При этом следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, обеспечивающих их эффективность: комплексность; совместимость и рациональное сочетание используемых средств; учет индивидуальных особенностей организма; уверенность в эффективности и безвредности применяемых средств; восстановительные средства должны использоваться в полном соответствии с видом спорта, задачами и этапом тренировки, характером проведенной и предстоящей нагрузки; недопустимость длительного использования сильнодействующих средств восстановления (главным образом фармакологических и некоторых физических). Необходимо помнить, что применение сильнодействующих средств замедляет естественный процесс восстановления, а также может вызывать побочные действия.

Используя средства восстановления, нужно знать, что адаптация быстрее развивается к локальным воздействиям, чем к средствам общего воздействия. В этой связи важно предусматривать оптимальное сочетание средств общего и локального воздействия, степень совместимости различных средств восстановления, а также тот факт, что способность организма к восстановлению тренируема и, следовательно, слишком частое использование средств восстановления (особенно однообразных) не оправдано, оно будет тормозить развитие естественной способности организма к восстановлению.

Список литературы

1. Аванесов, В.У. Средства восстановления и эффективность их применения в циклических видах спорта: учебное пособие [Текст] / В.У. Аванесов, В.И. Аралов, Г.В. Бугаев, В.Н. Щеглов. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2015. – 141 с.

2. Аралов, В.И. Предсоревновательная подготовка лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие [Текст] / В.И. Аралов, Л.Н. Чурикова ; ФГБОУ ВПО «ВГИФК». – Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2012. – 36 с.

3. Клепальченко, А.М. Использование средств восстановления в спортивном плавании [Текст] / А. М. Клепальченко. – Омск: ОГИФК, 1987. – 21 с.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 304 с.

5. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустин. – М.: САМ, 1995. – 289 с.

Bibliography

1. Avanesov, V. W. repair Tools, and their efficiency in cyclic sports: a training manual [Text] / V. W. Ava-nesov, V. I. Aralov, V. Bugaev, V. N. Shcheglov. - Voronezh: scientific book CPI, 2015. 141 p.

2. Aralov, V. I. Precompetitive preparation of athletes : textbook [Text] / V. I. Aralov, L. N. Churikova ; FGBOU VPO "VGIFT". – Voronezh : IPC "Science book", 2012. - 36 p.

3. Lepelenko, A. M. the Use of recovery tools in competitive swimming, [Text] / A. M. Lepelenko. – Omsk: OGIFT, 1987. - 21 p.

4. Matveev L. P. General theory of sport [Text] / L. P. Matveev. - M.: physical Education and sport, 1997. - 304 p.

5. Suslov, F. P. Modern system of sports training [Text] / F. P. Suslov, V. L. Sych, B. N. Shustin. – M.: SAAM, 1995. - 289 p.

Информация для связи с авторами:
Churikoval@yandex.ru

УДК 796.817

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРНО-БОРЦОВСКИХ КОМБИНАЦИЙ В АРМЕЙСКОМ РУКОПАШНОМ БОЕ

Баранюк Виталий Игоревич,
аспирант;
Бурякин Феликс Григорьевич,
кандидат педагогических наук, профессор,
Московская государственная академия
физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается классификация ударно-борцовских комбинированных действий в армейском рукопашном бое, а также некоторые параметры, характеризующие эффективность соревновательной деятельности бойцов, в аспекте применения техники комбинированных действий.

Ключевые слова: армейский рукопашный бой, ударно-борцовские комбинированные действия, классификация технических действий, эффективность ударно-борцовских комбинаций.

CLASSIFICATION OF SHOCK-BATTERY COMBINATIONS IN ARMY HAND -TO- HAND COMBAT

Baranyuk V. I., Postgraduate Student;
Buryakin F. G., Cand.Pedag.Sci., Professor,
Moscow State Academy of Physical Education

Abstract. The article deals with the classification of shock-battery combined actions in army hand-to-hand combat, as well as some parameters characterizing the effectiveness of the competitive activity of fighters, in the aspect of applying the technique of combined actions.

Key words: army hand-to-hand combat, shock-battery combined actions, classification of technical actions, efficiency of shock-battery combinations.

ВВЕДЕНИЕ

Армейский рукопашный бой представляет собой вид спорта, сочетающий в себе ударную технику руками и ногами и борцовскую технику. Однако, анализ соревновательной деятельности в армейском рукопашном бое показывает, что существует проблема эффективного применения комбинированных ударных и борцовских действий (ударно-борцовских комбинаций) спортсменами различной квалификации. Теоретический анализ специальной литературы показал, что в настоящее время не существует научно обоснованной классификации ударно-борцовских комбинаций в армейском рукопашном бое. В литературе по теории и методики спорта, особо подчеркивается важность классификации и определения структуры соревновательнои деятельности. Именно на основе классификации должен строится весь тренировочный процесс и разрабатываются средства тренировки ударно-борцовских комбинированных действий в рукопашном бое, что делает процесс более управляемым. В связи с выше изложенным нами предпринята попытка разработать классификацию ударно-борцовских комбинированных технических действий, применяемых в армейском рукопашном бое.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе исследования применялись методы видеоанализа соревновательной деятельности и математической обработки данных. Метод видеоанализа использовался с целью выявления используемых в армейском рукопашном бое ударно-бойцовских комбинаций, а также наиболее распространенных и эффективных атакующих и контратакующих комбинированных ударно-бойцовских действий. Всего было просмотрено 77 боев спортсменов высокой квалификации (КМС и МС). Запись боев участников эксперимента проводилась на соревнованиях различного уровня. Определялись следующие показатели соревновательной деятельности: 1) количество каждого вида комбинации за бои и в целом за 77 боев; 2) количество эффективных комбинации; 3) коэффициент эффективности ударно-борцовских комбинации (Кэк), которыи вычисляли как отношение количества эффективных ударно-борцовских комбинаций (достигших целей, оцененных) к общему количеству комбинации данного вида.

Так как по правилам соревнований в рукопашном бое не предусмотрена оценка за выполнение комбинаций, а только дифференцированно – за удары и броски, в нашем исследовании эффективной считалась комбинация, в которой были оценены оба компонента – ударный и борцовский, без учета количественного выражения – суммы баллов. Данный показатель учитывается при оценке результативности отдельной ударно-борцовской комбинации, которая определялась по сумме баллов за удары и броски, включенные в данную комбинацию.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Всего в ходе анализа 77 боев было зафиксировано 522 ударно-борцовские комбинации, за один бой проводилось 5-8 комбинаций. Выявлено 13 видов атакующих комбинированных действий и 8 – контратакующих, а также 7 – защитных. Результаты проведенного исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1. Удельный вес и эффективность атакующих и контратакующих ударно-борцовских комбинаций в соревновательном арсенале бойцов высокой квалификации в армейском рукопашном бое

Комбинированные действия	Комбинации, число, (%)	Кэк, у.е.	Результативность комбинации, возможные баллы
Атакующие комбинированные действия			
Протаскивание соперника в нижнее положение и добивание ногой в голову из положения стоя	77 (14,8%)	0,75	3-7 досрочная победа
Проход в ноги и выполнение бокового переворота по большой (средней) амплитуде в сочетании с добиванием ногой (руками) в голову	67(12,8%)	0,73	4-8
Бросок через себя при падении на спину с последующим добиванием руками	66 (12,6%)	0,70	4-8
Добивание руками в нижнем положении (партера) в сочетании с болевым приемом на руку	39 (7,5%)	0,67	2 досрочная победа
Нанесение из положения стоя прямого (бокового) удара рукой с одновременным захватом впереди стоящей ноги выводя соперника из равновесия с последующим сваливанием	29 (5,5%)	0,38	1-3
Нанесение из положения стоя прямого (с разворота) удара рукой и бокового удара ногой в сочетании с проходом в корпус (ноги) и выведения соперника из равновесия	25 (4,7%)	0,45	4-6
Нанесение ударов коленом в захвате, комбинируя с броском через спину (бедро) и добиванием рукой по голове (болевой приемом на руку)	21 (4%)	0,49	4-6 досрочная победа
Бросок через спину с колен с добиванием руками (болевой на руку)	20 (3,8%)	0,39	2-4 досрочная победа
Подхват под одну (две) ноги и болевой на руку в сочетании с добиванием руками	20 (3,8%)	0,52	2-4 досрочная победа
Удары в захвате ногами (лоукик) в разрешенные места ног соперника с подсечкой (подбивом) в сочетании с протаскиванием в нижнее положение и добиванием ногой	19 (3,6%)	0,46	3-8 досрочная победа
Нанесение удара сверху в прыжке рукой из положения стоя по лежачему на спине сопернику и переход на болевой руки	19 (3,6%)	0,27	2 досрочная победа
Броски прогибом с добиванием руками (болевой на руку)	18 (3,4%)	0,35	3-5 досрочная победа
Нанесение прямого удара ногой в корпус в сочетании с захватом руки и перевода соперника в нижнее положение с последующим выполнением болевого приема на руку	17 (3,2%)	0,55	3-4 досрочная победа
Контратакующие комбинированные действия			
Стаскивание в нижнее положение соперника и добивание ногой по голове при проходе соперником в ноги	17 (3,2%)	0,57	3-6 досрочная победа
Бросок через себя при падении на спину и выполнение добивания руками (болевого приема) при проходе соперником в ноги	15 (2,9%)	0,51	2-4 (досрочная победа)
При проходе в ноги выполнить защитное действие затем добивание в захвате сверху рукой из положения стоя по находящемуся в нижнем положении сопернику и переход на болевой прием руки	15 (2,9%)	0,45	2 досрочная победа
При ударе соперником ногой, выполнение задней подножки (подбива) с последующим выполнением болевого приема на ногу (добивание ногой)	13 (2,5%)	0,55	2-8 досрочная победа
Нанесение из положения стоя встречного прямого (бокового) удара рукой с одновременным захватом впереди стоящей ноги выведения соперника из равновесия (сваливание) при нанесении им удара рукой	10 (1,9%)	0,42	2-3
Подхват под одну или две ноги с последующим добиванием рукой, ногой в сочетании с болевым приемом на руку при проходе соперником в ноги (корпус)	8 (1,5%)	0,48	4-5 досрочная победа
Выполнение подсечки в захвате с последующим добиванием рукой в сочетании с болевым приемом на руку при нанесении соперником удара ногой (коленом) в захвате	4 (0,7%)	0,44	1-3 досрочная победа

Комбинированные действия	Комбинации, число, (%)	Кэк, у.е.	Результативность комбинации, возможные баллы
Перевод в нижнем положении (партере) соперника наносящего удары сверху руками из доминирующего положения в доминантное в сочетании с добиванием рукой и выполнением болевого приема	3 (0,6%)	0,42	2 досрочная победа

Установлено, что бойцы чаще используют в своем арсенале атакующие комбинированные действия – 83%, но эффективность контратакующих комбинаций более стабильна, при относительно низких значениях – от 42 до 57%, в то время как эффективность атакующих комбинаций колеблется в более широких пределах – от 27 до 75%.

Помимо атакующих и контратакующих комбинированных действий, которые можно отрабатывать без партнера, в том числе, на тренажерных устройствах, выявлялись защитные действия, расчет показателей соревновательной деятельности по ним не проводился, но они представлены в качестве классификационных единиц технических ударно-борцовских комбинированных действий (рис.1).

Выявлены следующие защитные комбинированные действия: 1) блоки (уходы с линии атаки) в сочетании с шагом назад с последующим удержанием в нижнем положении за счет статического напряжения рук, ног и всего тела (возможно добивание рукой, ногой). Выполняется при атаке соперника руками совмещенного с проходом в ноги (корпус); 2) блоки (уходы с линии атаки, нырки) в сочетании с шагом назад) в сочетании с шагом назад и откидыванием ног назад (возможно, переход на болевой руки). Выполняется при атаке соперника руками совмещенного с проходом в ноги (корпус); 3) нырки с забеганием за спину в сочетании с захватом. Выполняется при на несении соперником боковых (прямых) ударов руками; 4) уклоны (нырки) в сочетании с шагом назад) в сочетании с зацепом ноги противника. Выполняется при атаке соперника руками совмещенного с проходом в ноги (корпус); 5) отбивы руками (подставки) в сочетании со встречными подворотами таза (корпуса). Выполняется при нанесении соперником ударов в захвате руками с последующим броском через бедро (спину); 6) выполнение блоков (ухода с линии атаки) лежа на спине в сочетании с прижатием груди противника. Выполняется при добивании противником руками в партере сидя с верху; 7) выполнение блокирующего действия ногой лежа на спине в сочетании с прижатием к себе противника руками и ногами. Выполняется при нанесении соперником удара рукой в прыжке из положения стоя.

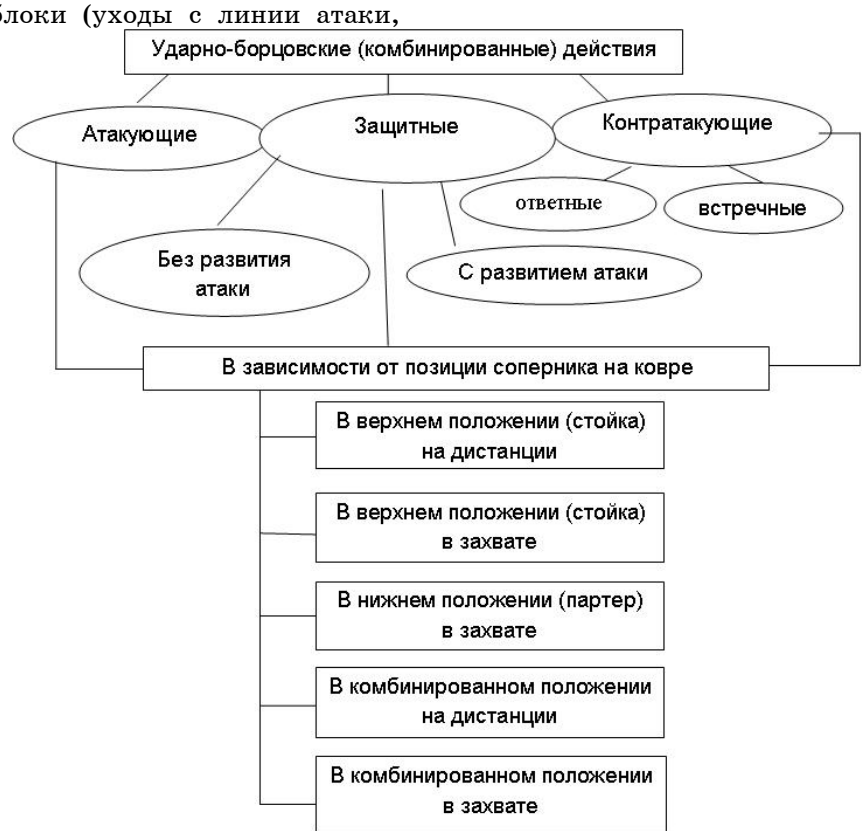


Рис. 1. Классификация технических ударно-борцовских комбинированных действий

ВЫВОДЫ

В ходе исследования были выявлены наиболее эффективные, часто применяемые и результативные комбинации атакующих технических ударно-борцовских действий:

1. Протаскивание партнера в нижнее положение и добивание ногой в голову – данная комбинация позволяет эффективно вести бой на дальней и ближней дистанции и закончить его досрочно или набрать большое количество баллов– коэффициент эффективности – 75%.

2. Проход в ноги и выполнение бокового переворота по большой (средней) амплитуде в сочетании с добиванием ногой (руками) в голову– 73%.

3. Бросок через себя при падении на спину с последующим добиванием руками – 70%.

Предложенная классификация ударно-борцовских комбинаций и полученные величины ряда параметров соревновательной деятельности позволят в дальнейшем разрабатывать эффективные средства и методики развития и совершенствования комбинированных технических действий в армейском рукопашном бое.

Список литературы

1. Ашкинази, С.М. Технико-тактическая подготовка в комплексных (смешанных) единоборствах: монография [Текст] / С.М. Ашкинази, К.В. Климов. – СПб.: Маматов, 2016. – 145 с.

2. Баранюк, В.И. Совершенствование ударно-борцовских технических действий в армейском рукопашном бое с использованием тренажерных устройств [Текст] / В.И. Баранюк // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 14-18.

Bibliography

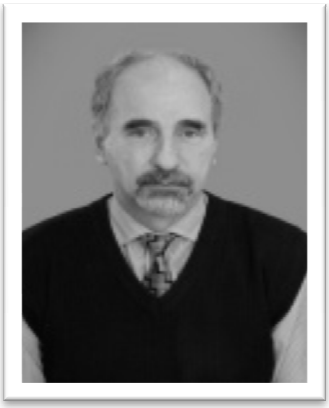
1. Ashkinasi, S.M. (2016) Technical and tactical training in complex (mixed) martial arts. Monograph, SPb, “Mamatov", 145 p.

2. Baranyuk, V.I. (2017) Perfection of shock-wrestling technical actions in army hand-to-hand fighting with the use of simulators / V.I. Baranyuk // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft, No. 2 (144), P. 14-18.

Информация для связи с авторами:
ilichovao@yandex.ru

УДК 796.015.12

АНГУЛЯЦИЯ КАК ОСНОВА ДИНАМИЧЕСКОЙ СТОЙКИ СПОРТСМЕНА-ГОРНОЛЫЖНИКА



Ривлин Александр Александрович,
преподаватель,
Учебный центр Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России;
Леготин Сергей Дмитриевич,
кандидат технических наук, доцент,
инструктор 1 категории,
Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

Аннотация. В работе рассмотрены основные движения человека, участвующие в создании ангуляции, построена биомеханическая модель ангуляции с учетом движений опорно-двигательного аппарата человека, а также линий, соединяющих парные суставы скелета. Выявлены закономерности расположения линий как относительно друг друга, так и по отношению к плоскости склона. Проанализирован и показан процесс формирования спортсменом ангуляции с учетом предложенной биомеханической модели схарактерным изменением линий. Дана оценка представленного материала для последующих исследований.

Ключевые слова: горные лыжи, спорт, ангуляция, биомеханика, поворот.

THE ANGULATION AS THE BASIS OF THE DYNAMIC SKIER STANCE

Rivlin, Al. Al., Lecture Center of the Russian Alpine skiing and snowboard Federation;
Legotin S. D., Cand. Technical Sci., Docent, instructor category 1,
Moscow State Technical University. N. Uh.Bauman

Abstract. This article discusses the main movements of a sportsman involved in the creation of angulation and offers a biomechanical model of angulation adjusted to the human musculoskeletal system as well as the lines connecting the paired joints of the skeleton. There were revealed certain principles of the location of the lines relative to each other and to the surface of the slope. There was analyzed and shown the process of forming angulation by a sportsman basing on the proposed biomechanical model with specific changes of lines. The given material was also assessed for further research.

Key words: alpine skiing, angulation, biomechanics of sport, turn

Введение

С начала возникновения спортивных горных лыж в середине прошлого века вопросу динамического изменения стойки уделялось повышенное внимание, так как было замечено, что при достижении определенного положения тела в повороте скорость движения лыжника по трассе увеличивается, крутые повороты на трассе выполняются значительно быстрее. Такое положение увеличивало угол закантовки лыж, и за счет своего характерного вида получило название «винто-угловое».

В настоящее время получил распространение, как аналог винто-углового положения, термин – «ангуляция».

Движение лыжника по трассе – это периодическая смена ангуляций, а динамика стойки – это процесс создания или формирования ангуляции. При этом техника спортсмена определяется характеристиками и особенностями выполнения этого процесса. Таким образом, ангуляция – это главный технический элемент движения горнолыжника, в существенной степени влияющий на время прохождения трассы.

Именно поэтому техника выполнения ангуляции ведущими спортсменами является предметом постоянного пристального внимания и изучения специалистами, тренерами и самими спортсменами. Обучение динамически изменяющейся стойке или процессу создания ангуляции как определяющему звену горнолыжной техники является первостепенной задачей тренера, преподавателя, инструктора. В связи с этим описание стойки лыжника, его положения при ангуляции, динамическое изменение стойки при ведении поворота имеют существенное значение. Знание биомеханики выполнения ангуляции – это инструмент, с помощью которого возможно эффективно и целенаправленно корректировать и совершенствовать технику спортсменов.

Однако в специальной литературе детальное описание положений опорно-двигательного аппарата тела лыжника в повороте, анализ закономерностей динамики изменений стойки, описание ангуляции, описание движений спортсмена, приводящих к ангуляции, практически отсутствуют. В этой связи биомеханический анализ ангуляции как динамического процесса изменения стойки лыжника при выполнении поворота является актуальной задачей.

Анализ ангуляции

Отличительная особенность спортивных горных лыж от свободного катания на лыжах связа-

на со всемерным уменьшением действующих на лыжника диссипативных сил (трения скольжения, трения бокового сноса, аэродинамического сопротивления и др.) с целью минимизации времени прохождения спортивной трассы, что подразумевает выбор оптимальной траектории и скорости прохождения трассы.

В работе [1] рассмотрена динамическая модель движения лыжника в резаном повороте при «естественной» закантовке лыж, характеризующейся равенством угла закантовки углу наклона опорной линии лыжника. Здесь: **опорная линия** – линия действия вектора равнодействующей опорных реакций со стороны склона, проходящая через центр масс лыжника; **угол закантовки** – угол между склоном и скользящей поверхностью лыжи; **угол наклона опорной линии** – угол между нормалью к склону и опорной линией. При естественной закантовке у лыжника отсутствует возможность менять радиус дуги поворота, поскольку угол наклона опорной линии целиком определяется кинетикой движения – скоростью, геометрией бокового выреза лыж, крутизной склона и направлением движения лыж по склону. Кроме того, естественная закантовка находится на грани устойчивого и неустойчивого скольжения лыжника. Отсюда следует, что движение с естественной закантовкой не является оптимальным и в спорте необходимо использовать другие варианты движения, позволяющие управлять траекторией и скоростью.

Так как при резаном движении уменьшение радиуса поворота приводит к укорочению длины дуги, что сокращает время прохождения лыжником данного отрезка трассы, то спортсмену необходимо располагать возможностью уменьшать радиус кривизны путем увеличения угла закантовки лыж за счет динамического изменения положения тела (стойки). Кроме этого увеличение угла закантовки уменьшает площадь контакта лыж со склоном, что позволяет лыжам глубже врезаться в наст, сцепление со склоном увеличивается. Это способствует скольжению без проскальзывания и увеличивает диапазон равновесного положения лыжника в повороте.

Известно, что в механике при описании движения механических систем используется понятие центра масс. При рассмотрении изменяющейся в процессе выполнения поворота стойки лыжника в качестве точки, относительно которой удобно описывать взаимные перемещения отдельных частей тела, будем использовать располагающийся на опорной линии центр масс системы «лыжник-лыжи». У лыжника, с учетом снаряжения, центр масс располагается в области таза и нижнего отдела позвоночника, имея естественное смещение в зависимости от позы самого спортсмена. Определим скрепленные с центром масс ортогональные плоскости, в которых будем рассматривать движения частей тела лыжника при выполнении поворота. Помимо опорной линии эти плоскости включают линию направления лыж и нормаль к склону. Так, **продольная плоскость** содержит опорную линию и ориентационное направление лыж – прямую линию, лежащую в плоскости склона и проходящую через опорную точку параллельно кантам лыж в местах расположения ботинок. **Поперечная плоскость** задается опорной линией и нормалью к склону. В плоскостях, перпендикулярных опорной линии, происходит скручивание частей тела, или их поворот вокруг опорной линии. Это – **плоскости вращения** вокруг опорной линии.

Как видно из рассмотренного подхода, ключевой характеристикой при оценке движения частей тела спортсмена в повороте служит опорная линия, которая в статике, без движения, направлена по вектору силы тяжести. Функции ориентации, достижения положения устойчивого равновесия и управления движением тела в пространстве выполняет у человека его вестибулярный аппарат. При этом основным ориентационным направлением для вестибулярного аппарата является вектор равнодействующей сил тяжести и инерции. Этому вектору соответствует равнодействующая опорных реакций, ориентированная в противоположную сторону, поэтому оба этих равных и взаимно противоположных вектора определяют направление опорной линии, проходящей через центр масс. Именно поэтому опорная линия играет важную роль и служит естественной ориентационной базой для вестибулярного аппарата лыжника.

Стойка лыжника определяется положениями суставов опорно-двигательного аппарата (скелета человека). Если провести прямые, проходящие через парные суставы скелета: голеностопные, коленные, тазобедренные, плечевые и кисти рук, то получатся базовые линии, с помощью которых можно простейшим образом описать положение тела при ангуляции. Таковыми линиями (рис. 1) будут: линия стоп (голеностопные суставы), линия колен (коленные суставы), линия таза (тазобедренные суставы), линия плеч (плечевые суставы). Пространственное расположение перечисленных линий позволяет в основном описать положение опорно-двигательного аппарата лыжника при ангуляции.

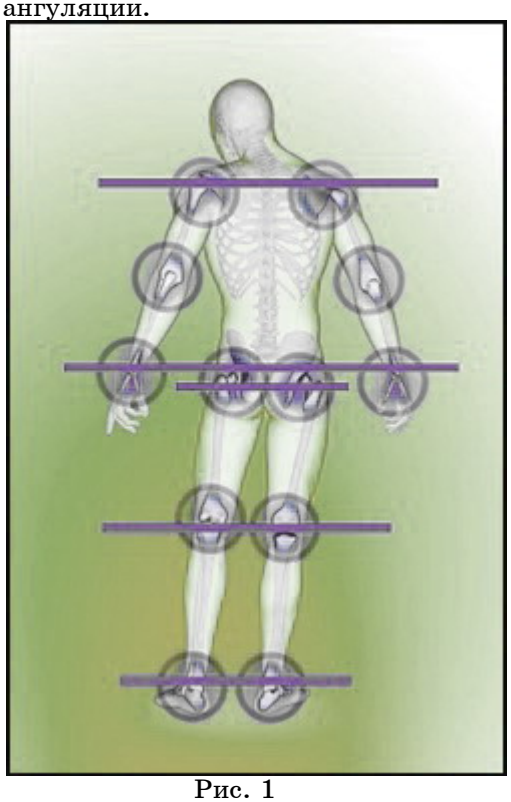


Рис. 1

Для создания биомеханической модели спортсмена при выполнении поворота были проанализированы киноограммы ведущих мировых спортсменов с ярко выраженными ангуляциями (рис. 2).

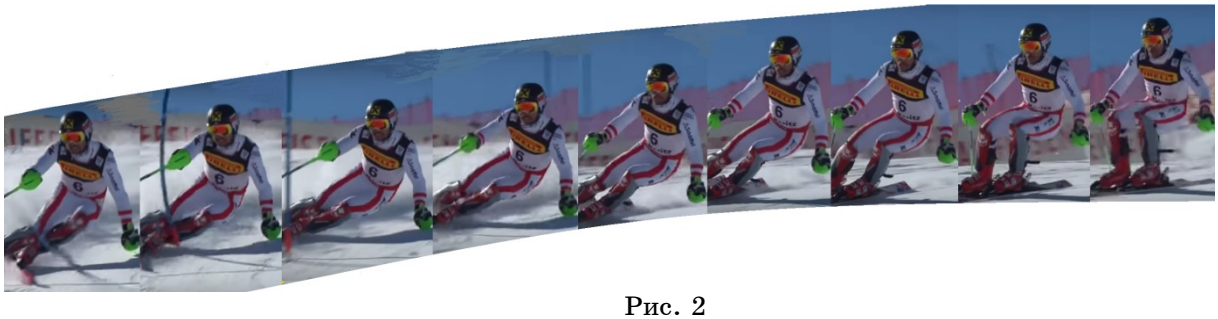


Рис. 2

Ангуляция ведущих лыжников независимо от технической дисциплины сводится к сгибанию тела в поперечной и продольной плоскостях и скручиванию в областях таза, колен, стоп, плеч и позвоночного столба вокруг опорной линии. При этом позвоночный столб и ноги лыжника образуют в поперечной плоскости характерный тупой угол с вершиной, направленной внутрь поворота. Принято различать бедренную, коленную и совместную ангуляции. При бедренной ангуляции в поперечной плоскости положения голени и бедра располагаются по одной линии. При коленной в поперечной плоскости на одной линии располагаются положения бедер и туловища.

У лыжника в области таза и нижнего отдела позвоночника находятся связи, позволяющие реализовать необходимые степени свободы тела лыжника (рис. 3а). Используя эти степени свободы, тело способно сгибаться в поперечной (рис. 3б) и продольной (рис. 3в) плоскостях и скручиваться (рис. 3г) вокруг опорной линии. Эти степени свободы реализуются в области с наибольшей локализацией сгибаний, разгибаний и скручиваний позвоночника, которую назовем узлом локализации подвижности туловища, выделенным кругом на рис. 3а.

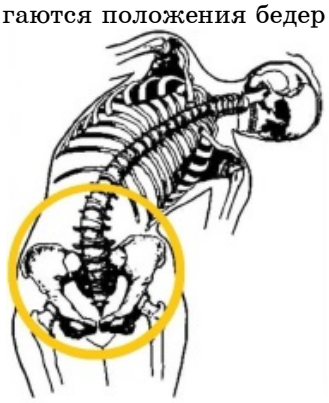


Рис. 3а

Рис. 3б

Рис. 3в

Рис. 3г

В биомеханике опорно-двигательный аппарат человека рассматривают как многозвенную систему, состоящую из подвижно соединенных твердых звеньев (костей, суставов, связок). Многозвенность опорно-двигательного аппарата человека обеспечивает ему необходимую подвижность. Количественной мерой подвижности звеньев тела человека являются степени свободы движений. Всего у человека свыше двухсот степеней свобод [2].

Ограничившись минимальным числом степеней свободы опорно-двигательного аппарата человека, построим простую биомеханическую модель ангуляции, позволяющую адекватно описывать положение лыжника в горнолыжном повороте.

Ангуляционное положение достигается благодаря выполнению спортсменом следующих трех действий:

1. Действие по созданию бедренной ангуляции.

В этом варианте простая биомеханическая модель бедренной ангуляции сводится к двум звеньям: верхнему и нижнему, соединенным сферическим шарниром в узле локализации подвижности туловища, объединяющем подвижность тазобедренных суставов и нижнего отдела позвоночника. При бедренной ангуляции позвоночный столб и бедра лыжника образуют в поперечной плоскости характерный тупой угол с вершиной в области тазобедренных суставов, направленной внутрь поворота.

Тогда с учетом принятой биомеханической модели бедренная ангуляция достигается благодаря следующим, одновременно выполняемым, движениям:

а) движение тела в поперечной плоскости, приводящее к изменению положения тела при

сгибании туловища вбок с целью увеличения угла закантовки лыж (рис. 4а). На рисунке 3б показано простейшее сгибание вбок, аналогичное сгибанию при создании ангуляции (рис. 4а). Положение лыжника и его двухзвенная биомеханическая модель показаны в поперечной плоскости (рис. 4б). Кругом выделен узел локализации подвижности.

Рис. 4а

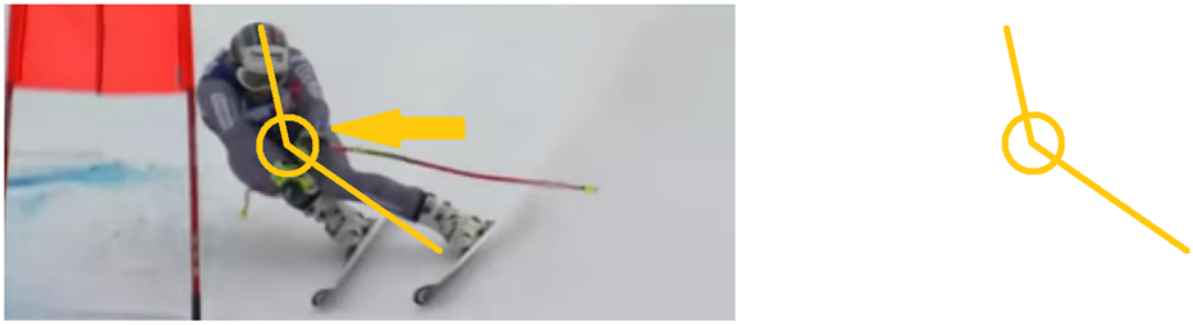


Рис. 4б

б) движение тела в продольной плоскости, выполняемое сгибанием тазобедренных суставов ног и нижнего отдела позвоночного столба (рис. 5а). На рис. 3в показано простейшее сгибание в пояснице как компонент движений для создания ангуляции (рис. 5а). Положение лыжника и его двухзвенная биомеханическая модель показаны в продольной плоскости на рис. 5б. Кругом выделен узел локализации подвижности.

Рис. 5а

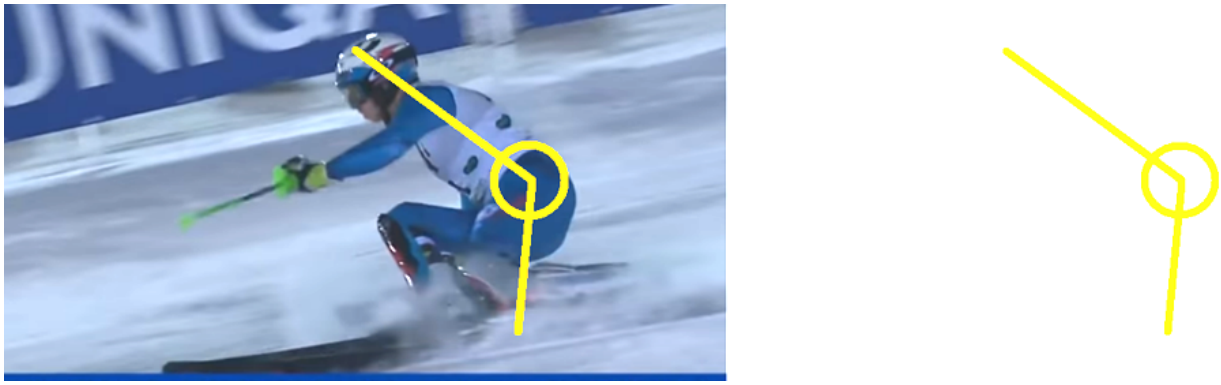


Рис. 5б

в) скручивание тела в плоскостях вращения вокруг опорной линии за счет разнонаправленного компенсационного поворота линий таза и плеч относительно опорной линии (рис. 6). На рис. 3г показано простейшее скручивание тела, которое используется при создании ангуляции.

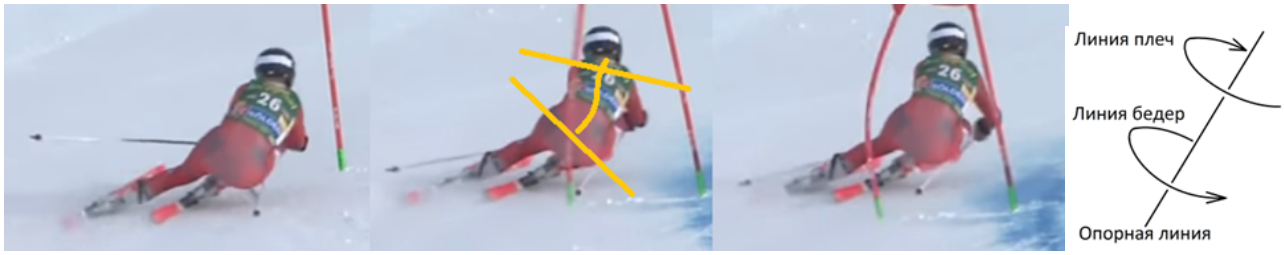


Рис. 6

2. Действие по созданию коленной ангуляции

Коленная ангуляция реализуется за счет наклона наружу поворота верхней части туловища по отношению к нижним частям ног – голеням, которые наклоняются внутрь поворота. В результате в поперечной плоскости образуется угол с вершиной в области коленей, направленной внутрь поворота. В такой двухзвенной модели одним звеном является тело лыжника от колена и выше, вторым – голени ног от колена и ниже. В результате в поперечной плоскости возникает угол с вершиной в области коленных суставов, направленной внутрь поворота.

Коленная ангуляция, так же как и бедренная, приводит к увеличению угла закантовки лыж. Реализация коленной ангуляции возможна при сильном сгибании ног лыжника в коленных суставах.

Введем по аналогии с узлом подвижности тела узел подвижности коленей. Тогда схема коленной ангуляции представляется в виде, изображенном на рис. 7 (кругом выделено шарнирное соединение двух звеньев в области колен).

Рис. 7

3. Действие по смещению плеч и рук лыжника

Существенную роль в создании ангуляционного положения играет позвоночный столб. Инициирующим фактором сгибания и скручивания позвоночного столба является работа плеч и рук лыжника. При этом линия плеч лыжника при выполнении поворота разворачивается в сторону поворота. Положение линии рук определяющим образом связано с местоположением кисти внешней руки лыжника (рис. 8), которая двигается в плоскости действия инерционных сил параллельно склону.

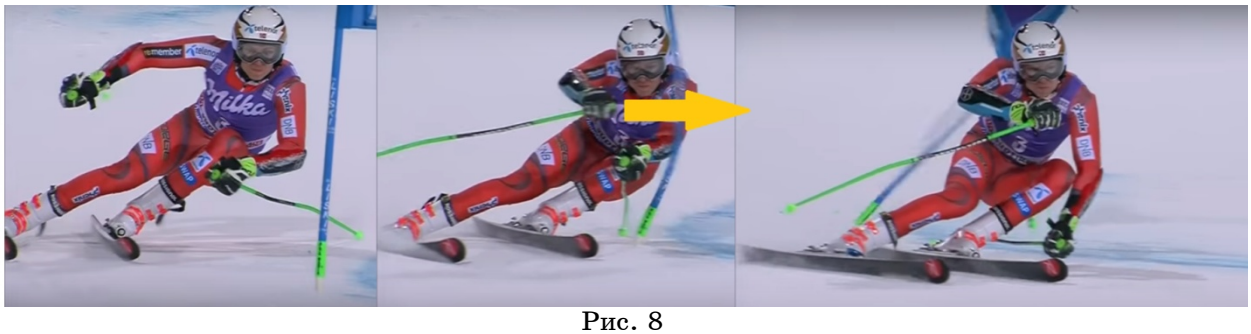


Рис. 8

Создание ангуляции

Поворот лыжника осуществляется по мере создания и последующего акцентирования (развития) ангуляционного положения. Процесс начинается в начале движения по дуге поворота со смещения таза внутрь поворота (рис. 9а).

Для увеличения ангуляции необходимо большее смещения таза. Для этого лыжник разворачивает бедра, линии колен и таза от поворота, приводящие к разножке (опережению внешнего ботинка внутренним по направлению движения) (рис. 9б). При этом линии стоп и колен двигаются синхронно.

Рис. 9а

Рис. 9б

Одновременно со смещением таза внутрь поворота лыжник сгибается в пояснице, вбок и скручивается (рис. 9в) (действие 1). Расположение и дальнейшее смещение рук и плеч лыжника способствуют скручиванию позвоночника и акцентированию ангуляционного положения (действие 3).

Рис. 9в

Внешнее от поворота колено, двигаясь внутрь поворота, прижимает лыжу к поверхности и добавляет угол закантовки (действие 2), увеличивая сцепные свойства лыжи и, соответственно, ангуляцию (рис. 9г), что приводит к уменьшению радиуса траектории поворота.

Рис. 9г

В результате выполнения ангуляции в плоскости склона линии таза и колен разворачиваются от поворота, линия плеч и рук – в сторону поворота (рис. 9д). Линия плеч подвержена вращению наименьшим образом и при ангуляционном положении лыжника располагается, как правило, в поперечной плоскости.

Рис. 9д

Степень ангуляции зависит от величины расхождения в плоскости склона проекций линий таза, рук и плеч; большее расхождение – показатель большей ангуляции. В процессе движения по дуге поворота лыжник постепенно увеличивает как бедренную, так и коленную ангуляции. Поскольку степень ангуляции влияет на радиус поворота, то это автоматически изменяет наклон опорной линии. В случае уменьшения ангуляции угол наклона уменьшается, в случае увеличения – увеличивается. Для завершения поворота и возможности выполнения противоположного лыжник уменьшает ангуляцию, выполняя движения по созданию ангуляции в противоположном направлении. При этом расхождение линий в плоскости склона таза, плеч и рук будет уменьшаться.

Заключение

Ангуляция как основа динамической стойки спортсмена изменяет угол закантовки, уменьшая радиус кривизны, позволяя выполнять без сноса более крутые повороты, расширяя этим в большую сторону возможный скоростной диапазон движения спортсмена по трассе.

В результате проведенного анализа техники сильнейших мировых спортсменов: М. Хиршера, Г. Кристоффersена, А. Хорошилова, М. Шифрин, Т. Вайратер и др., выявлены закономерности и особенности процесса создания ангуляции, определено и описано понятие ангуляции исходя из скелетного строения человека; определена взаимосвязь и взаимозависимость положений стоп, колен, таза, плеч и рук спортсмена при выполнении ангуляции. Практическое значение представленной работы заключается в том, что предлагаемое рассмотрение биомеханики ангуляции может служить основой для создания методических и педагогических рекомендаций для обучения спортсменов и анализа их техники. Введенная структура ангуляции является основой для построения полной биомеханической модели спортсмена. Детальный анализ структуры движений спортсмена при выполнении поворота с ангуляцией выходит за рамки объема одной журнальной статьи, и этому будет посвящена отдельная публикация.

Список литературы

1. Леготин, С.Д. Механика горных лыж: резаный поворот без ангуляции [Электронный ресурс] / С.Д. Леготин, А.А. Ривлин, В.И. Данилин // Инженерный журнал: наука и инновации. – 2017. – Вып. 7. – Режим доступа: http://dx.doi.org/10.18698/2308-6033-2017-7-1632.

2. Самсонова, А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека: монография [Текст] / А.В. Самсонова ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2011. – 203 с. ил.

Bibliography

1. S.Legotin, A.Rivlin, V.Danilin.Mechanics of alpine skiing: mathematical modelling of carve turn without angulation. Engineering journal: science and innovation, 2017, №7.http://dx.doi.org/10.18698/2308-6033-2017-7-1632.

2. A.SamsonovaHypertrophy of skeletal muscle of man: monograph/A.Samsonova;National state University of physical culture, sport and health them. P. F. Lesgaft.–Saint Petersburg: [b.i.], 2011.-203p.il.

Информация для связи с авторами:
alriv@inbox.ru
(Ривлин Александр Александрович),
legotin.msiu@gmail.com
(Леготин Сергей Дмитриевич)

УДК 796.03

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК СПЕЦИАЛЬНОГО ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕЗИНОВЫХ ТРОСОВ НА ЗНАЧЕНИЯ НЕКОТОРЫХ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПЕРЕМЕННЫХ СИЛОВОЙ ПОДАЧИ В ПРЫЖКЕ ДЛЯ МОЛОДЕЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

Джаббар Али Шамхи,
магистр педагогических наук, преподаватель кафедры теоретических наук физкультуры и спортивных наук;
Машджель Насруллах Ради,
магистр педагогических наук, преподаватель кафедры теоретических наук физкультуры и спортивных наук;
Казим Хусейн Али,
магистр педагогических наук,
преподаватель кафедры теоретических наук физкультуры и спортивных наук
Университет Ти-Кара,
Республика Ирак, г. Насирия

Аннотация. В статье описано влияние тренировок специального темпа движений, с использованием резиновых тросов, на значения некоторых биомеханических переменных силовой подачи в прыжке для молодежного волейбола. Задача исследования заключается в снижении скорости подающего игрока во время отталкивания. Выявлено очевидное развитие уровня технического выполнения навыка силовой подачи в прыжке в связи с развиванием мгновенной силы с использованием резиновых тросов, а также используемые тренировки помогли испытуемым достигнуть высокого уровня силы с очень коротким временем в итоговом тестировании.

Ключевые слова: темп движений; резиновые тросы; мгновенная сила; силовая подача в прыжке; мышечное сокращение; импульс силы; подающий.

THE EFFECT OF THE TRAINING OF A SPECIAL TEMPO (PACE OF MOVEMENT) USING RUBBER ROPES ON THE VALUES OF SOME BIOMECHANICAL VARIABLES OF THE JUMP SERVE FOR YOUTH VOLLEYBALL PLAYERS

Jabbar Ali Shamkhi, Master. Pedag. Sci.,
Instructor of department of the theoretical sciences of Physical Education and Sciences of sport;
Mashjel Nasrullah Radhi, Master. Pedag. Sci.,
Instructor of department of the theoretical sciences of Physical Education and Sciences of sport;
Kadhim Hussain Ali, Master. Pedag. Sci.,
Instructor of department of the theoretical sciences of Physical Education and Sciences of sport,
Thi-Qar University, Republic of Iraq, An-Nasiriya city

Abstract. The paper describes the effect of the training of the special tempo (pace of movement), using rubber ropes on the values of some biomechanical variables of the jump serve for youth volleyball players. The task of the research is to reduce the speed of the serving player during pushing off. It was revealed that there was obvious development of the level of the technique for the jump serve in connection with the development of instantaneous force using rubber ropes, and the used trainings helped the subjects to achieve a high level of strength with a very short time in the final test.

Key words: tempo (pace of movement); rubber ropes; instantaneous force; jump service; muscular contraction; impulse of force; server.

Введение

Одним из эффективных и важных средств развития и повышения необходимой мышечной силы волейболистов с использованием резиновых тросов является скорость движения. Требуемая для выполнения мгновенного импульса взрывная сила одной или двумя ногами и ударяющая рука во время движения, а также характеризуемая скоростью сила являются важной необходимостью в достижении эффективно последовательных шагов до момента мгновенного импульса. Эта мышечная сила рассматривается как основная причина скорости и ее использование для управления требуемой силы обеспечивает в данный момент достижение наилучшего механического положения, соответственно гарантирует продолжение полученного линейного импульса, до сих пор пока мяч не пробив волейболистом.

Актуальность исследования состоит в развитии специального темпа движений с использованием резиновых тросов, поскольку он играет значительную роль в увеличении нагрузки на рабочие мышцы. Следовательно, повышает их способность к предоставлению мгновенной силы для достижения такой фазы, сокращение мышцы которой становится невозможным, что обеспечивает

игроку с минимальным уменьшением скорости линейный импульс в связи с нарастанием внутренней силы.

Задача исследования заключается в снижении скорости подающего игрока во время отталкивания из-за того, что он не занимает правильной позой в момент опоры, что вызывает к потере приложенного усилия при разбеге. Это приводит к нежелательной кратковременной паузе, не соответствующей требуемой скорости, так как игрок стремится к приобретению максимальной возможной скорости и, следовательно, получит набольший линейный импульс для достижения основного этапа максимально эффективно. Это происходит по причине снижения скорости внутренней силы в результате утомляемости мышечных импульсов, участвующих в исполнении частей тела в момент опоры и отталкивания. Это, в свою очередь, увеличивает относительные угловые значения коленного сустава, что помогает центральной силе тяги получить наибольшее значение, вызывая значительное снижение значений скалярной скорости.

Цель исследования заключается:

1. В подготовке упражнения по специальному темпу движений с использованием резиновых тросов навыка силовой подачи в прыжке в волейболе.

2. В ознакомлении с воздействием специального темпа движений, с использованием резиновых тросов, на значения некоторых биомеханических переменных верхней силовой подачи в прыжке в волейболе для испытуемых.

3. В ознакомлении с различием в значениях некоторых биомеханических переменных верхней силовой подачи в прыжке.

Гипотеза

1. Существует положительное влияние тренировок специального темпа, с использованием резиновых тросов, на значения некоторых биомеханических переменных верхней силовой подачи в прыжке в игре волейбола среди испытуемых.

2. Наличие различий со статистической значимостью между предварительным и итоговым тестированием для значений некоторых биомеханических переменных верхней силовой подачи в прыжке в игре волейбола среди испытуемых.

Область исследования

1. Выборка: молодые игроки из волейбольного клуба Эш-Шатры сезона 2017-2018.

2. Срок: с 25.11.2016 по 05.02.1017.

3. Место: Крытый спортзал в типологическом форуме для молодежи города Эш-Шатра.

Метод исследования

Составляя одну экспериментальную группу, мы использовали экспериментальный метод. Для выполнения и достижения целей исследования неслучайно были выбраны 6 молодых игроков из волейбольного клуба Эш-Шатра. Таблица (1) показывает характеристики выборки.

Таблица 1. Однородность выборки в переменных роста, тренировочного возраста и кажущегося веса

Характеристики	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение	Коэффициент вариации
Рост (см.)	187	2,72	2,92
Тренировочный возраст (лет)	3,5	0,26	11,15
Кажущийся вес (кг.)	77	2,16	5,15

Тренировки специального темпа движений, примененные испытуемыми

В эксперименте различные резиновые тросы использованы для развития мгновенной силы, вызывающей к ускорению, а внутренняя сила мышц максимально разгибается. Этот тип тренировок является новым направлением, так как он сосредоточивает на использовании ауксотонического (смещенного) мышечного сокращения (изотоническое – изометрическое – изотоническое) в соответствии с допустимыми анатомическими и техническими пределами. Таким образов скорость мышечных сокращений увеличится путем растяжения мышцы с изменением и различием в углах мышечной работы при выполнении мышечных упражнений с использованием устройств и вспомогательных инструментов. Между повторениями был дан интервал согласно времени усилия на интервал [4, с. 33]. В эксперименте использован метод повторной тренировки. Тренировки продолжались, в течение особого периода подготовки, 8 недель: 3 тренировочных единицы в неделю. Каждая тренировочная единица продолжалась (35-45 минут).

Что же касается тренировок резинового троса, то сначала максимально измеряется вытягивание тросов в целом, а затем и в соответствии с этим измеряется тренировочная интенсивность тросов [2, с. 215].

Представление, анализ и обсуждение результатов

Представление и обсуждение результатов различий в значениях некоторых биокинематических переменных навыка силовой подачи в прыжке для предварительного и итогового тестирования см. в таблице 2.

В свете извлеченных данных для испытуемых видно из таблицы № 2, что расчетное значение **t**-критерия представляет функцию под настоящим ошибочным уровнем – на 0,05.Это говорится о наличии значимых различий для итогового тестирования. Причина этого развития относится к характеристике примененных испытуемыми тренировок, материализованных использованием резиновых тросов и их роли в повышении вызванной к ускорению мышечной силы (охарактеризованной скоростью силы). Последняя участвовала в увеличении нагрузки на мышечные импульсы и, следовательно, выросли значения мгновенной силы во время выполнения с минимальным прикосновением ног с землей при выполнении навыка. Чем выше скорость разбега,

тем выше и скорость вылета, развивающая в связи с использованием, по нашему мнению, резиновых тросов противоположным направлению движения способом, что помог использовать потенциальную мышечную энергию, стимулируя одновременно много мышечных волокон [7, с. 112].

Таблица 2. Значения средних арифметических, стандартных отклонений и расчетное значение **t**-критерия некоторых биокинематических переменных предварительных и итоговых тестирований испытуемых

Обработки, переменные	Единица измерения	Предварительное тест.		Итоговое тест.		Расчетное значение **t**-критерия	Уровень значимости 0,05	P.
		CA	CO	CA	CO			
Скорость разбега	м/с	4,83	0,01	5,02	0,01	4,121	0.042	значимый
Угол подъема		078	1,12	86	0,50	12,89	0,011	значимый
Скорость полета	м/с	2,68	0,01	3,34	0,53	3,086	0,026	значимый
Макс.высота	м.	1,38	0,01	1,56	0,02	29,682	0,002	значимый
Ударяющая рука	м/с	13,42	1,41	15,52	0,71	5,443	0,005	значимый

Это указывает на достижение основной цели тренировок мгновенной силы путем увеличения силы этих импульсов с целью получения максимальной возможной скорости вылета, а значит, увеличение импульса тела. Если значение изменения импульса – положительное, импульс силы станет большим, и, следовательно, вырастут значения вертикальной скорости в момент его вылета и с идеальным углом толчка, отличающим от того, приобретенного в предварительном тестировании.

Причина развития значений вертикальной скорости, по нашей концепции, относится к использованию, аналогичным в своем построении моторной траектории способом, тренировок резиновых тросов. Эти тренировки способствовали развитию внутренней силы через сосредоточивание игроком во время упражнения на передней части толчковой ноги, что развило согласованность и плавность в механическом применении этой опоры у испытуемых. Все это помогло игрокам принять соответствующий угол отталкивания, дающий в целом самые низкие значения моменту инерции положения тела, и отодвинуть центр масс тела от наземной линии тяги в момент подготовки и отталкивания[6, с. 86].

Увеличение угла отталкивания падающего определяет правильный путь ЦМТ после этапа подъема. Угол отталкивания является одной из самых важных переменных, способствующий определению высоты ЦМТ в момент удара мяча, в случае если никакие внешние силы не участвуют.

Что же касается периферической скорости ударяющей руки и ее развития, то причина этого результата относится, считаем, к характеристике тренировок, примененных испытуемыми, что способствовало повышению мгновенного (мышечного) ускорения и, следовательно, эффективность мышечного сокращения увеличилась. Это, в свою очередь, помогло приросту сгибания ударяющей руки назад с целью преодоления инерции масса руки.

Угловая скорость представляет собой сгибания суставов тела в подготовительном положении вплоть до высокой периферийной скорости в момент удара мяча, которая, в вою очередь, достигла механической цели выполнения, состоящей в переходе мяча к сопернику максимальной скоростью, так что ему трудно принять его. Это позволяет игроку получить очко, поэтому увеличение угловой скорости воздействует на значения периферийной скорости через устойчивости радиуса и, следовательно, расширится и пройденное расстояние по окружности круга за единицу времени. S. M. Al-Hashemi, указал, что периферийная скорость – это отношение между пройденным рукой расстоянием по окружности круга за затраченное время [3, с. 57].Развитие эффективности мышечного ускорения способствовало в значительной мере успеху основного этапа, в результате чего требуемая цель достигнута [1, с.287].

Эти тренировки были использованы для преодоления момента сопротивления, объективируемого диаметрами тела, в результате того момент силы рабочих мышц увеличился, эффективно влиял на развитие скорости мышечного сокращения и достиг быстрой частоты между концентрическим и эксцентрическим сокращением, что отразился на изученных биокинематических переменных.

Представление и обсуждение результатов различий в значениях некоторых биокинетических переменных навыка силовой подачи в прыжке для предварительного и итогового тестирования см. в табл. 3.

Таблица показывает, что расчетное значение **t**-критерия представляет функцию под настоящим ошибочным уровнем – на 0,05.Это говорится о наличии значимых различий на благо итогового тестирования. Причина этого развития относится к использованию тренировок мгновенной силы со свободными и постоянными сопротивлениями, примененных испытуемыми по научным основам, связанным с биомеханикой.

Все это способствовал развитию внутренней силы, влияющей на угловую силу частей тела и, следовательно, достигнуты высокие значения силы в момент разбега или отталкивания. Кроме того используемые тренировки достигли цели, заключающей в развитии мгновенных сил, приложенной, связанной с ней мгновенной силы и уменьшении ее времени, а также создание нечто вроде адаптации в рабочих силах частей тела, участвующих в мгновенном выполнении для испытуемых игроков силовой подачи в прыжке.

Таблица 3. Значения средних арифметических, стандартных отклонений и расчетное значение t-критерия некоторых биокинетических переменных предварительных и итоговых тестирований испытуемых

Обработки, переменные		Ед. измер.	Предварительное тест.		Итоговое тест.		Расчетное значение t-критерия	Уровень значимости 0,05	р.
			СА	СО	СА	СО			
Сила контакта	макс. сила	н.	1288,23	123,52	1819,66	48,14	6,844	0,041	значим.
	время прибытия	с.	0,043	0,003	0,019	0,001	26,745	0,018	значим.
Сила абсорбции	макс. сила	н.	911,66	50,78	1297,59	71,68	6,514	0,004	значим.
	время прибытия	с.	0,045	0,001	0,018	0,001	9,113	0,013	значим.
Сила отталкивания	макс. сила	н.	2058,06	132,78	2943,86	60,81	16,233	0,021	значим.
	время прибытия	с.	0,045	0,014	0,020	0,001	15,971	0,011	значим.

Это продемонстрировано путем развития значения максимальной силы контакта и силы абсорбции, их положительной роли в совершенствовании максимальной конечной силы отталкивания, так как предварительный этап подготовит основной. Он приготавливает необходимую силу для моторного выполнения. T.H. Hussam Ad-Deen отмечает, что подготовительный этап непосредственно связывает с целью навыка [5, с. 400].

Достигнутое время свидетельствует о влиянии упражнений на развитие импульсов силы и их возрастание в подготовительной фазе.

Что же касается переменной времени, то мы видим, что она является одной из механических переменных, воздействующих на переменную силы и скорости, что следует сосредоточиться на достижении своих требований в соответствии с оптимальной техникой.

Эта переменная может быть важна в достижении линейных скоростей. Кроме того необходимо учесть тренировку импульса силы одной и той же мышцы и время ее центрального сокращения как конечного результата силы для совершения движения через центральное сокращение и способность измерять эту мышечную силу, приводящую к достижению конечной цели выполнения. Гармонизация и взаимоотношение между внутренней и внешней силой приведут к овладению телом линейный или угловой импульс.

Выводы

1. Выявлено очевидное развитие уровня технического выполнения для навыка силовой подачи в пряжке в связи с развиванием мгновенной силы с использованием резиновых тросов.

2. Улучшение механических положений является результатом развития внутренней силы, представленной силой крутящего момента, силой связок и суставов. Это произошло в связи с использованием тренировок специального темпа с резиновыми тросами.

3. Тренировки специального темпа с использованием резиновых тросов важно и положительно влияют на моделирование и направление угла отталкивания в результате совершенствования силы импульса установленной мышцы по свободным углам выполнения, особенно, в момент вылета.

4. Используемые тренировки помогли испытуемым достигнуть высокого уровня силы с очень коротким временем в итоговом тестировании.

5. Все использованные для развития специального темпа тренировки мышц ног или туловища или ног увеличили эффективность внутренней силы, представленной силой сокращения мышц и способностью связок к созданию момента.

6. Уменьшилась площадь опоры опорной ноги.

Список литературы

1. Al-Fadhli, S.A., Alwan, W. Anatomical Analysis and its Mechanical Applications. – Baghdad, Dar al-Ukaili, 2007. 435p.

2. Al-Fadhli, S.A. Biomechanics Applications in Sports Training and Motor Performance. – Baghdad: Dar Dijla, 2010.444p.

3. Al-Hashemi, S.M. Sports Biomechanics. Baghdad: Ad-daar Aj-jamieiat for printing, 1993. 448 p.

4. Al-Qarmani, A. S. Theoretical Mechanics – Statics and Dynamics. – Beirut, Ad-Dar Al-Arabiya for Encyclopedias, 1984.655p.

5. Hussam el Din, N.H. Biomechanics: Theoretical and applied foundations. – Cairo, Dar Al-Fikr al-Arabi, 1993. 340p.

6. Hussein,Q.H., Mahmoud, I.Sh. Principles of mechanical foundations of sport movements. Amman. – Dar Al-Fikr, 1999. 350p.

7. Hussein, Y.N., Mohsen, A.Th. Kinetic in sports Analysis. – Al-Najaf Al-Ashraf, Dar Al-Diaa, 2015, 218p.

Информация для связи с авторами:
shamxi@inbox.ru

УДК 796.322

КОНТРОЛЬ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Овчинникова Алия Якубовна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Степанова Татьяна Анатольевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация: В статье представлены сведения о результатах компьютерной диагностики психических качеств юных гандболистов на этапе начальной специализации. В процессе педагогического эксперимента были зафиксированы данные изменения психомоторных качеств гандболистов и гандболисток. Результаты диагностики юных спортсменов выявили особенности в психической подготовленности гандболистов 13-14 лет.

Ключевые слова: юные гандболисты, психомоторные качества, этап первичной специализации.

CONTROL MENTAL FITNESS OF HANDBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION

Ovchinnikova A. Ya., Cand. Pedag. Sci., Assistent Proffessor;
Stepanova T. A., Cand. Pedag. Sci., Assistent Proffessor,
Southern Federal University, Rostov-on-don

Abstract. The information about the results of computer diagnostics of the mental qualities of young handball players at the stage of primary specialization is presented in the article. These changes of the psychomotor qualities of male and female handball players were recorded in the process of pedagogical experiment. The results of diagnostics of young athletes have revealed special features in the mental preparedness of young athletes aged 13-14.

Key words: young handball players, psychomotor qualities, stage of primary specialization.

Введение. Соревновательная деятельность гандболистов – это интенсивный процесс выполнения двигательных действий. При этом, кроме физической нагрузки, игроки испытывают большое психическое напряжение, так как в процессе игры необходимо постоянно наблюдать за мячом, определять местонахождение партнеров и соперников, реагировать на смену ситуаций, принимать решения в быстро меняющейся обстановке, поэтому для успешной деятельности во время соревнований необходим определенный психологический настрой [4]. Психоэмоциональное напряжение гандболистов во время игры отражается не только на их спортивном и техническом мастерстве, но может также способствовать появлению стресс-индуцированных нарушений и повышению риска развития ускоренного старения [1; 5]. Именно поэтому важно знать, какое влияние оказывает стрессовое состояние на спортивное и техническое мастерство спортсмена и к каким последствиям может привести. Следовательно, одной из сложных проблем в теории и практике спортивной деятельности является оптимизация предстартовых и соревновательных состояний [3; 4; 6].

В спортивных играх при определении перспективности спортсменов необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но обязательно иметь в виду оценку способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях – ответственных спортивных соревнованиях [2; 7].

Кроме того, остается актуальной роль спорта в сохранении здоровья подрастающего поколения в условиях негативного действия на организм вредных и опасных факторов окружающей среды, светового и информационного загрязнения [8].

Цель исследования: выявить особенности психической подготовленности гандболистов и гандболисток посредством комплексной диагностики уровня развития их психомоторных качеств.

Задача исследования: оценить уровень развития психомоторных качеств юных спортсменов на этапе начальной специализации.

Методы исследования: в исследовании приняли участие 30 спортсменов, из них 16 девушек и 14 юношей в возрасте 13-14 лет СДЮСШ г. Ростова-на-Дону. Продолжительность исследования составляла восемь месяцев. В течение этого времени в обеих группах была использована методика комплексного целенаправленного развития психомоторных, перцептивных и когнитивных качеств.

Методика включала две части:

1. В ходе каждого тренировочного занятия в подготовительной части после предварительной разминки применялись подобранные упражнения

в течение 10-12 минут (6-8 упражнений), направленные на развитие перечисленных выше качеств, при этом основная задача и структура тренировочного занятия не изменялись.

2. Психолого-педагогическое сопровождение решало так называемые долгосрочные задачи, такие как формирование психологии победителя, веры в себя и в свои возможности, развитие волевых качеств, лидерских способностей и др.

Необходимо отметить, что возрастная категория участников исследования выбрана не случайно, этому возрасту свойственно снижение порога возбудимости центральной нервной системы, следствием чего является повышенная реактивность, выраженная неустойчивость вегетативной нервной системы, ухудшение скорости и точности реакции.

Для диагностики психических качеств юных спортсменов была применена специализированная программа, разработанная В.Г. Сивицким в 1995 г. [7], которая предусматривает комплексную компьютерную диагностику уровня развития психомоторных качеств юных спортсменов. Для компьютерного тестирования было выделено специально оборудованное помещение, психологическое тестирование проводилось в спокойной, располагающей обстановке.

Результаты и их обсуждение. В процессе педагогического эксперимента были зафиксированы данные, показывающие изменения психомоторных качеств гандболистов и гандболисток 13-14 лет. Результаты диагностики психомоторных качеств юных гандболистов и гандболисток (по 7 показателям) в начале и конце (через 8 месяцев) педагогического эксперимента представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Необходимо отметить, что в начале эксперимента не наблюдалось достоверных отличий в группах юных спортсменов и спортсменок по всем изученным показателям (таблица 1).

Таблица 1. Показатели психомоторных качеств юных спортсменов (мс) на этапе начальной специализации (M±m) в начале педагогического эксперимента (p- достоверность различий показателей девочек по отношению к показателям мальчиков)

№	Показатели	Мальчики	Девочки	p
1	Простая психическая реакция	187,9±4,15	186,9±6,12	p>0,1
2	Простая реакция на приближение сигнала	185,5±4,17	185,5±3,2	p>0,1
3	Реакция выбора – РВ-1	341,7±5,34	350,3±5,15	p>0,1
4	Реакция выбора – РВ-2	329,9±5,81	326,6±5,48	p>0,1
5	Реакция выбора – РВ-3	318,1±5,84	315,8±5,21	p>0,1
6	Антиципирующая реакция -1	29,9±3,36	28,7±3,41	p>0,1
7	Антиципирующая реакция-2	45,8±3,42	45,2±3,25	p>0,1

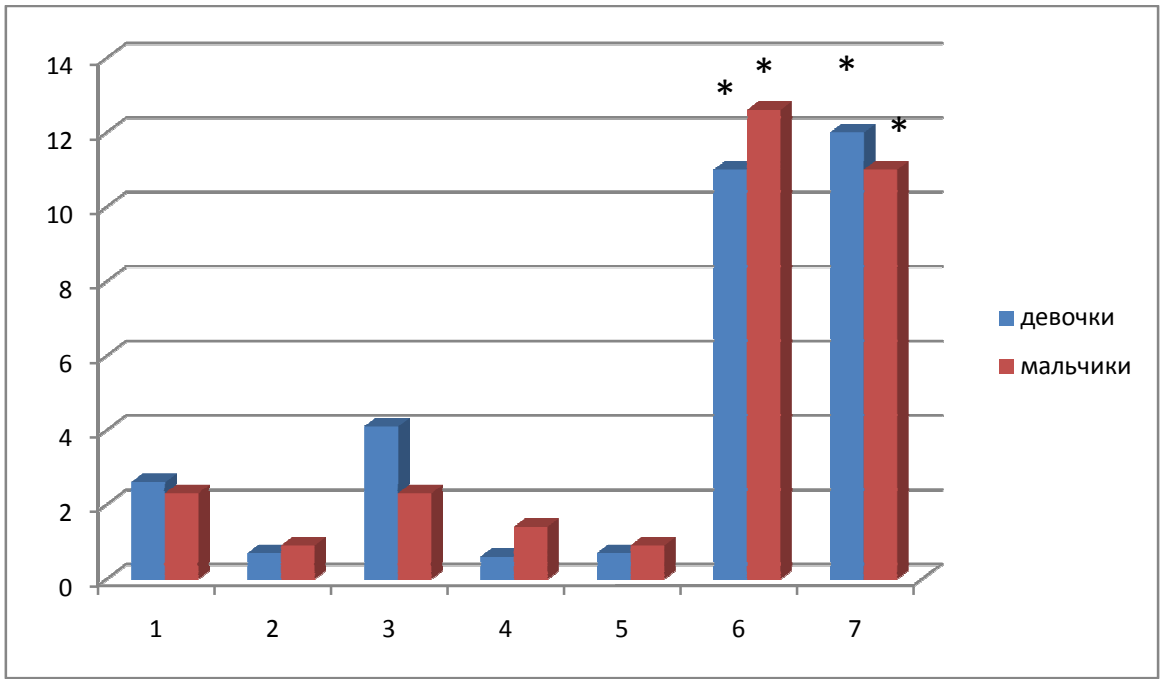


Рисунок 1. Динамика психомоторных качеств юных спортсменов к концу эксперимента по сравнению с исходным уровнем (в %). Обозначения: 1 – простая психическая реакция, 2 – простая реакция на приближение сигнала, 3 – реакция выбора РВ-1, 4 – реакция выбора РВ-2, 5 – реакция выбора РВ-3, 6 – антиципирующая реакция-1, антиципирующая реакция-2;
* – достоверность отличий при <0,05

К концу эксперимента в группе гандболистов и гандболисток зарегистрирована положительная динамика изучаемых показателей (рисунок 1), однако достоверные улучшения были отмечены

только в тестах антиципирующих реакций (когда необходимо с упреждением реагировать на движущийся объект), что согласуется со спецификой вида спорта и данными других авторов о том, что при приближении поединка у большинства боксеров ухудшается время простой зрительно-моторной реакции при повышении точности антиципирующей реакции [9]. При этом существенных отличий в динамике показателей мальчиков и девочек не выявлено.

Заключение. В возрасте 13-14 лет юные спортсмены легко сосредоточивают внимание на одной задаче в течение длительного времени. Основные понятия расширяются, моторная память все чаще дополняется образной и логической. С теми изменениями, с которыми они закончили этот этап в процессе развития личности, дети могут достичь более высокого не только морального, но и эмоционального уровня.

Таким образом, использованная комбинированная методика психологической и физической подготовки способствовала улучшению упреждающих реакций, концентрации внимания на спортивной деятельности, ослаблению реакции на внешние раздражители.

Список литературы

1. Бабаев, М.А. Особенности профессиональной спортивной деятельности и риск развития ускоренного старения [Текст] / М.А. Бабаев, А.В. Лысенко, О.А. Петрова, С.В. Трофимова, О.М. Ивко // Успехи геронтологии. – 2010. – Т. 23. – №4. – С. 652-656.

2. Гиссен, Л.Д. Психорегулирующая тренировка [Текст] / Л.Д. Гиссен, А.В. Алексеев. – М., 2002.

3. Гордон, С.М. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) [Текст] / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2.

4. Игнатьева, В.Я. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» [Текст] / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, А.Я. Овчинникова. – М.: Спорт, 2016. – 97 с.

5. Недоруба, Е.А. Оценка влияния интенсивности физической нагрузки на метеолабильность и нарушения сна [Текст] / Е.А. Недоруба, Т.В. Таютина, А.В. Лысенко, С.Н. Филиппенко, Н.А. Горбачева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №1-1. – С. 139.

6. Пономарева, И.А. Физиологическое обоснование важности индивидуального подхода к построению тренировочного процесса в гандболе [Текст] / И.А. Пономарева, Н.Г. Арапу // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды : сборник материалов научной конференции. – Ростов н/Д.: ЮФУ, 2014. – С. 117-121

7. Сивицкий, В.Г. Диагностика тактических умений спортсменов методом имитации типичных соревновательных ситуаций (на примере фехтования): автореф. дисс. ...канд. пед. наук [Текст] / Владимир Геннадиевич Сивицкий ; РГАФК. – М., 1995. – 24 с

8. Степанова, Т.А. Спортивно-оздоровительная деятельность в современных условиях [Текст] / Т.А. Степанова, Л.А. Черникова, А.А. Наумова, С.Г. Безуглая // Таврический научный обозреватель. – 2016. – №11-3 (16). – С. 21-24.

9. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте [Текст] / Е.Н. Сурков. – М., 2005.

Bibliography

1. Babaev, M. A. Features of professional sports activities and the risk of accelerated aging [Text] / M. A. Babaev, A.V. Lysenko, O. A. Petrov, S. V. Trofimova, O. M. ivko // Advances in gerontology. - 2010. - T. 23. – No. 4. - P. 652-656.

2. Giessen, L. D. Psihologiya training [Text] / L. D. Giessen, A. V. Alekseev. - M., 2002.

3. Gordon, S. M. personality Assessment of athletes of different specializations and qualifications (for example as circular, game types and combat sports) [Text] / S. M. Gordon, B. A. Ilyin // the Theory and practice of physical culture. - 2009. - No. 2.

4. Ignatiev, V. J. Approximate program of sports training for sport "Handball" [Text] / V. Ya., Ignatiev, I. V. Tkhorev, A. Y. S-tinnikova. - Moscow: Sport, 2016. - 97 p.

5. Undercut, E. A. evaluation of the effect of intensity of physical load on meterability and sleep disorders [Text] / E. A. Undercut, T. V. Tutina, A. V. Lysenko, S. N. Filippenko, N.. Gorbachev // Modern problems of science and education. - 2015. - №1-1. - P. 139.

6. Ponomareva, I. A. Physiological assessment of the importance of an individual approach to the structure of the training process in handball [Text] / I. A. Ponomareva, N. G. Arapu / / Education, sports, health in modern environmental conditions : proceedings of the scientific conference. – Rostov n/D: SFU, 2014. – S. 117 to 121

7. Sivitsky, V. G. Diagnostics of tactical abilities of athletes by a method of imitation of typical competitive situations (by the example of fencing): the author. Diss. ... kand. PED. Sciences [Text] / Vladimir G. sivitsky ; training. - M., 1995. - 24 seconds –

8. Stepanova, T. A. Sports activity in modern conditions [Text] / T. A. Stepanova, L. A. Chernikova, A. A. Naumov, S. G. Bezugly // Tauride research browser. - 2016. No. 11-3 (16). - P. 21-24.

9. Surkov, E. N. Anticipation in sport [Text] / E. N. Surkov. - M., 2005.

Информация для связи с авторами:
aiaovchinnikova@sfedu.ru
(Овчинникова А.Я.)

УДК 796:378

ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Баркова Ольга Евгеньевна,
старший преподаватель;
Ковалева Оксана Сергеевна,
старший преподаватель;
Миленина Марина Анатольевна,
старший преподаватель,
Омский государственный технический университет;
Кузнецов Илья Витальевич,
кандидат технических наук,
Кузбасский государственный технический университет

Аннотация. В статье представлены результаты тестирования индивидуальных психологических качеств личности спортсменов студенческой волейбольной команды. Так как психологическая подготовка в современном спорте становится как средство индивидуализации тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортсмен, психологическая подготовка, личностные качества волейболиста, тестирование.

STUDY OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL QUALITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS

Barkova O.E., Senior Lecturer;
Kovaleva O.S., Senior Lecturer;
Milenina M.A., Senior Lecturer,
Omsk State Technical University;
Kuznetsov I.V., Cand. Technical Sci.,
Kuzbass State Technical University

Abstract. This article presents the results of testing individual psychological qualities of the personality of the student athletes of the volleyball team. Because the psychological preparation in modern sport becomes as a means of individualization of training process.

Key words: athlete, psychological preparation, personality testing, volleyball.

В волейболе наиболее важны такие качества как: способность волейболистов быстро ориентироваться в хаотично изменяющихся ситуациях, анализировать и принимать наиболее рациональные решения, быстро переходить от одних элементов игры к другим приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов [2]. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. В силу этого волейболисту необходимо эффективно переживать различные эмоциональные состояния [1].

Так как психологическая подготовка стала мощным инструментом достижения высоких результатов в спорте, как средство индивидуализации тренировочного процесса, то сегодня каждый квалифицированный тренер и интеллектуально зрелый спортсмен понимает, что без психологической подготовки нельзя добиться успеха в соревнованиях. На отборочных этапах волейболист может выступить блестяще, показывая неимоверные результаты, но на финальном отрезке игра почему-то не получается. На сегодняшний день установлено, что без высокого уровня психологической терапии, без хороших навыков саморегуляции и мобилизации волейболист не может полностью реализовать свои возможности [3].

В связи с этим была сформулирована актуальность работы – раскрыть личностные качества и психологическое состояние волейболистов в сборной команде университета. Цель исследования – изучить индивидуальные психологические качества личности спортсмена.

Для достижения сформулированной цели были поставлены следующие задачи:

- провести теоретический и методологический анализы исследования;
- провести сбор, обработку и интерпретацию полученных данных.

Практическая значимость работы – результаты экспериментального исследования могут быть использованы в практической деятельности тренеров команд различного уровня.

Вся методологическая система исследования была основана на особенностях темперамента личности. В процессе исследования был поставлен естественный эксперимент. Структура эксперимента:

- состав участников. 35 спортсменок-волейболисток сборной команды КузГТУ возрастом от 16 до 25 лет;

• метод сбора экспериментальных данных. Тестирование, статистический анализ;

• место проведения: г. Кемерово, г. Новокузнецк, г. Иркутск, г. Уфа;

• условия проведения. Обязательное посещение двухчасовых тренировок 3 раза в неделю, участие в соревнованиях различного уровня (городские, областные, региональные, всероссийские);

• сроки проведения. 01.11.2015 г. – 25.04.2016 г.

Испытуемые прошли тестирование по опроснику Айзенка (EPI) на выявление уровня экстраверсии/интроверсии и нейротизма, а также установление принадлежности личности к одному из 4 основных типов темперамента. При обработке результатов тестирования было установлено, что значения по шкале «Ложь» варьировались от 0 до 3, что является показателем честности и адекватности при прохождении теста. Остальные результаты представлены на рисунке 1.

Из рисунка 1 видно, что равную часть сборной команды КузГТУ составляют спортсменки с холерическим типом темперамента (17 человек) и сангвиническим (17 волейболисток), 1 спортсменка обладает меланхолическими качествами.

Удивительно, что меланхоликом является капитан команды, которого выбирал не тренер, а вся команда голосованием. Достаточно низкий уровень нейротизма способствует сохранению самообладания в стрессовых ситуациях, что в большей степени влияет на технические показатели и положительные результаты при выполнении различных элементов. Отсюда проявляется лидерство перед другими игроками.

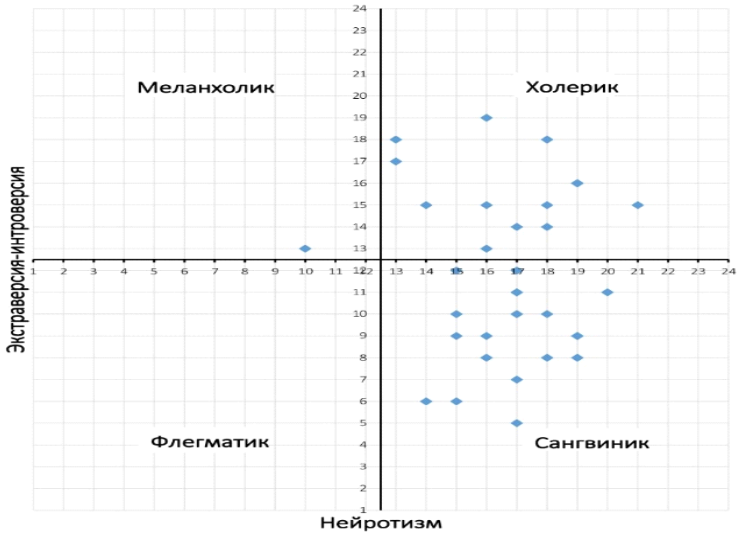


Рис. 1. Результаты тестирования волейболисток по опроснику Айзенка

Для многофакторного изучения особенностей личности волейболисток было проведено тестирование по Кеттеллу (форма С). В таблице 1 представлены результаты проведенного тестирования.

Таблица 1. Распределение спортсменов по значениям стенов по Кеттеллу

Факторы			Количество спортсменов		
			с низким значением стенов (13)	со средним значением стенов (46)	с высоким значением стенов (710)
МД		Лживость – правдивость	10	24	1
1	A	Общительность – замкнутость	15	15	5
2	B	Ограниченное мышление – сообразительность	3	5	27
3	C	Эмоциональная устойчивость	9	21	5
4	E	Независимость – подчинение	0	24	11
5	F	Озабоченность – беспечность	0	5	30
6	G	Выраженная сила "Я" – беспринципность	9	24	2
7	H	Смелость – робость	3	27	5
8	I	Податливость – жестокость	12	21	2
9	L	Подозрительность – доверчивость	8	12	15
10	M	Непрактичность – практичность	2	30	3
11	N	Гибкость – прямолинейность	2	12	21

Факторы			Количество спортсменов		
			с низким значением стенов (13)	со средним значением стенов (46)	с высоким значением стенов (710)
12	O	Тревожность – спокойствие	3	11	21
13	Q1	Радикализм – консерватизм	24	9	2
14	Q2	Самостоятельность – внушаемость	18	15	2
15	Q3	Высокий самоконтроль – низкий самоконтроль	0	27	8
16	Q4	Напряженность – релаксация	0	30	5

Из таблицы 1 видно, что по шкале «Лживость – правдивость» только 1 испытуемый имеет высокое значение (3%), что говорит об адекватности тестирования. У 27 спортсменок высокие показатели по сообразительности, но средние по смелости и самоконтролю. Эти показатели взаимосвязаны, так как в случае преобладания испуга или апатии на площадке мыслить импровизированного спортсмен просто не в состоянии. Следовательно, задача тренера заключается в том, чтобы волейболистки научились играть смело в любых условиях. Достижение этого облегчается тем, что у 24 спортсменок показатель независимости подчинения имеет среднее значение.

Фактор «Озабоченность – беспечность» (30 человек с высоким значением) характеризуется жизнерадостностью, импульсивностью, восторженностью, беспечностью, безрассудностью в выборе партнеров по общению, эмоциональной значимость социальных контактов, экспрессивностью, экспансивностью, эмоциональной яркостью в отношениях между людьми, динамичностью общения, которая предполагает эмоциональное лидерство в группах. Высокое значение этого показателя у большинства спортсменов позволяет тренеру воспитать лидерские и бойцовские качества у своих подопечных.

Помимо этого, 21 испытуемый с высокими показателями практичности и прямолинейности (факторы N и O), что характеризуется осторожностью, хитростью, умением находить выход из сложных ситуаций, расчетливостью, беспокойством, озабоченностью, ранимостью, чувствительностью к одобрению окружающих, чувством вины и недовольством собой. Все перечисленное является неким барьером в техническом росте спортсменов, преодолевать который необходимо на тренировках.

Большинство волейболисток сборной КузГТУ придерживаются консервативных взглядов (фактор Q1). Следовательно, склонны к морализации и нравоучениям, а также ориентированы на конкретную реальную деятельность. Это говорит о том, что личность тренера является для них авторитетом при работе над своими ошибками.

На основании результатов исследования можно сделать вывод: расширенный мульти информативный психологический анализ личности спортсменов позволяет тренеру многогранно контролировать команду техническое развитие игроков и внутренний микроклимат. А также более глубоко подойти к выбору игроков стартового состава и замены для участия в соревнованиях различного уровня. Но все-таки опираться лишь на знания психологической составляющей не разумно и очень важно учитывать технический уровень игроков.

Следовательно, из всего вышесказанного рекомендуется выполнять психологическую диагностику и подготовку волейболистов уже на базе детско-юношеских спортивных школ наряду с физической и технической подготовкой.

Список литературы

1. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-метод. пособие [Текст] / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

2. Мягкоступова, Т.В.Волейбол в системе профессиональной подготовки студентов вузов: учеб. пособие для вузов [Текст] / Т.В. Мягкоступова, Л.И. Логинова. – Екатеринбург, 2010. – 116 с.

3. Психологическая подготовка в спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://collegy.ucoz.ru/publ/35-1-0-1540 (дата обращения 31.01.18.).

Bibliography

1. Guba V.p. Basics athletic training: methods of estimation and forecasting (morfobiomehanicheskij): scientific method. Manual/V.p. Lip. - M.:Sovetsky sport, 2012. -from 384.

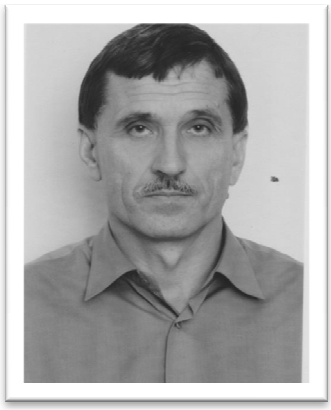
2. Mjagkostupova T. Volleyball training students: Stud. Handbook for universities. /T. Mjagkostupova, L. Loginova. -Ekaterinburg, 2010. -with 116.

3. Psychological training in sports. URL: http://collegy.ucoz.ru/publ/35-1-0-1540 (31.01.18 treatment).

Информация для связи с авторами:
milenina_1963@mail.ru
(Миленина М. А.)

УДК 796

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ



Литвинов Евгений Викторович,
доктор медицинских наук, доцент,
зав. кафедрой физического воспитания
и спорта (технический блок ВГТУ);
Абиев Захар Ахмедович,
кандидат педагогических наук;
Куликов Иван Петрович,
старший преподаватель,
Воронежский государственный технический
университет;
Валиев Сулейман Кашанович,
доцент,
Воронежский государственный
лесотехнический университет
им. Г.Ф. Морозова

Аннотация. Подготовка юных спортсменов-единоборцев должна опираться на новые принципы учебно-тренировочного процесса. Современные тенденции в спорте определяют поиск эффективных методик повышения атлетических качеств у спортсменов, формировать новые направления в тренировочных циклах.

Ключевые слова: этапы спортивной специализации, методика построения нагрузок, микроциклы подготовительного периода.

RAISING THE LEVEL OF TRAINING OF FIZICHNSKOJ YOUNG THJEKVONDISTOV

Litvinov Ye. V., Dr. Medical Sci., Docent,
Head of the Department of Physical Education and Sport;
Abiyev Z. Ah., Cand. Pedag. Sci.;
Kulikov I. P., Senior Lecturer,
Voronezh State Technical University;
Valiev S.K., Docent,
Voronezh State University of Forestry and Technologies named after G.F. Morozov

Abstract. Training young athletes-martial artists should be based on new principles of educational-training process. Current trends in sport define effective techniques for improving athletic qualities athletes, shaping new directions in training cycles.

Key words: stages of sports specialization, loads of methodology, microcycles preparatory period.

Нынешний подход к тренировке юных тхэквондистов представлен, на наш взгляд, не совсем полно, что мешает восприятию законченного представления о форме и наполнению специализированной подготовки, регламентированной федеральным стандартом по виду спорта [2].

Особо важным становиться направленное соотношение спортивных нагрузок в годичном тренировочном цикле (ГЦ), что приводит к правильному формированию критериев физической подготовленности, согласно этапу спортивной специализации [3; 4]. В этом заключалась цель исследования – «определить оптимальное построение нагрузок нужной направленности в предсоревновательном периоде на этапе спортивной специализации.

Исследование проводили на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения образования детей ДЮСШ №26 и юношеской сборной Воронежской общественной организации «Федерация тхэквондо» – всего 51 тхэквондист в возрастной группе 13-15 лет» [1]. Основное педагогическое исследование проводилось в 2-х последовательных ГЦ на протяжении 2-х подготовительных периодов. Исследование проводилось в три этапа:

1. Определялись параметры физической подготовленности тхэквондистов, что позволило создать контрольный комплекс упражнений, оценивающий атлетическую готовность в период спортивной специализации.

2. Выявлено влияние факторов спец. подготовки тхэквондистов в системе годичного цикла.

3. Создана и экспериментально сформулирована методика распределения нагрузок разной направленности в микроциклах периода подготовки, позволяющая оптимизировать их физподготовку, что позволяет надеяться на формирование успешной спортивной специализации [1].

В ходе работы проводили установочные исследования по предварительной оценке физподготовки тхэквондистов.

17 подростков вошли в группу контроля и тренировались по программе учащихся ДСЮШ. Так же создали две экспериментальные группы (ЭГ) по 17 человек, в которых придерживались

программ тренировочного процесса, идентичные показателям контрольной группы.

Тестируемые первой ЭГ проводили занятия по экспериментальной программе, используя стандартные методы восстановления. Подготовка тестируемых второй ЭГ подразумевала, помимо прочего, регулярные мероприятия восстановительного характера, основанные на эффекте закаливания.

Расстановка тренировочных средств по группам относительной мощности на подготовительном этапе 1-го ГЦ и соотношение в группах тестируемых представлены в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Основные средства подготовки	Распределение средств подготовки по преимущественной направленности нагрузок, мин				Всего, мин.
		Аэробная	Смешанная	Анаэробная		
				Гликолитическая	Алактатная	
1	Разминка, общеразвивающие и подготовительные упражнения	730	110	–	–	840
2	Средства спец. физподготовки и ТТП	1310	745	60	105	2220
3	Средства общей физической подготовки	1260	140	20	40	1460
4	Контрольные поединки	–	50	40	–	90
5	Соревновательные поединки	–	–	40	–	40
ИТОГО, мин, (% от общего объема нагрузок)		3300 (70,9)	1045 (22,5)	160 (3,4)	145 (3,1)	4650

Отмечается, что в подготовительный период нагрузка делилась по зонам интенсивности с упором на увеличение аэробных потенциалов, доля которых составила около 71 % суммарного объема. Часть нагрузок аэробно-анаэробной составляющей была 22,5%, гликолитической направленности – 3,4%.

В ходе проведения установочного эксперимента и получения более полной картины и информации, были исследованы дополнительно 3 критерия физического развития подростков (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки), а так же видоизменены несколько упражнений контроля, по итогам которых делали выводы о физических и двигательных возможностях: забег на 30 м (скорость), максимальное количество разгибания рук из упора лежа (силовая выносливость), степень максимального наклона вперед на платформе с измерительной линейки из вертикального положения (эластичность и подвижность позвоночного столба), временные показатели «челночного» бега 3 х 10 м (ловкость, координированность). Введены 2 показателя психомоторных возможностей – РДО и max. движений за 15 с (более легкий вариант «теппинг-теста»).

Методика экспериментального исследования заключалась в достижении идеального или выше среднего уровня физической (аэробной) работоспособности тхэквондистов на основе использования разработанной методики подготовительного периода. Рассчитывали, что удачное применение такой методики позволит уделить больший акцент на специфических, преимущественно ТТК подготовленности спортсменов в межсоревновательный и соревновательный периоды. Из 3 групп исследуемых сформировали группу контроля (31 спортсмен) и экспериментальную (ЭГ) 33 человека (табл. 2).

Таблица 2. Общая характеристика тхэквондистов, участвующих в эксперименте

Возраст, лет	Длина тела, см	Масса тела, *кг*	Окр-сть грудной клетки, см	Индекс ГСТ	Индекс Руфье-Диксона
13-14	146-158	42-47	62,0-76,5	49-73	7,9-17,4

В ходе исследования создана и доказана методика построения и создания оптимальных нагрузок разной направленности в периодических циклах тренировки тхэквондистов на стадии спортивной специализации.

Из 15 показателей, содержавшие наибольшую информацию о реакции организма, выбрали 4 основных критерия: двигательный, психомоторный, антропометрический и функциональный.

В конце подготовительного периода 2-го ГЦ в ЭГ превалирующее воздействие проявилось в способности активней применять двигательный потенциал в условиях соревнований (общая дисперсия – 42,9%).

Так же было отмечено превосходство тхэквондистов из ЭГ, которое объяснялось значительными изменениями восьми наиболее важных (в тхэквондо) признаков против четырех менее значимых признаков в КГ. У спортсменов ЭГ преобладали влияния заметных морфофункциональных перестроек (атлетизма).

Впервые, в качестве маркеров переносимости нагрузок, остановили свой выбор на показателях частоты сердечных сокращений на 1-й, 2-й, 4-й и 7-й мин. восстановления, а также – значения градиента ЧСС, между 1-й и 2-й мин., 2-й и 4-й мин., 4-й и 7-й мин. периода восстановления.

В экспериментальной группе значения кистевой динамометрии превышал данный показатель КГ на 4,5% (24,9 против 20,4% соответственно). Такое же различие в сторону увеличения определялось в показателях индекса Руфье – ЭГ-14,8% против КГ – 5,2%.

В подготовительный период – первого и второго ГЦ, однозначно сформировалась аэробная составляющая тренировки, значение которой определена с позиций превосходства процессов возбу-

ждения над процессами торможения у 13-15-летних спортсменов.

Выводы: по окончанию исследования спортсмены ЭГ имели безусловное превосходство над ровесниками из группы контроля по значениям физической подготовленности. Данное утверждение нашло свое подтверждение в значительном приросте всех 12-ти показателей в ЭГ по отношению к КГ.

Вышеперечисленные результаты нашего исследования в общих чертах дают основание для утверждения о эффективности приведенной методики распределения нагрузок по разным направлениям в микроциклах тренировочного периода ГЦ на этапе специализации по спорту в трехлетней подготовки юных тхэквондистов.

Список литературы

1. Абиев, З.А. Построение микроциклов тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла подготовки тхэквондистов 13-15 лет: автореф. дис. к-та пед. наук [Текст] / З.А. Абиев. – М., 2015. – 172с.

2. Бакулев, С.Е. Генеалогические основы прогнозирования успешности соревновательной деятельности единоборцев [Текст] / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 19. – С. 7-14.

4. Бакулев, С.Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов (ИТФ) : техническая подготовленность [Текст] / С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, Д.А. Момот // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 13-17.

5. Тхэквондо версий ИТФ и ФТФ – точки соприкосновения / В.А. Таймазов [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2014. – №10 (116). – С.122-127.

Bibliography

1. Abiyev, Z.a. mikrociklov Building training loads in the preparatory period of the annual cycle of training thjekvondistov 13-15 [mətn]: kategе. Dees. to the Ped. Sciences/Z.a. Abiyev. -Moscow, 2015. -172 s.

2. Bakulev Genealogical basis for forecasting the success of competitive activity martial artists [text] / S.e. Bakulev, V.a. Taymazov/scholarly notes UN-Ty them. P.f. Lesgaft. -2006. No. 19. -S. 7-14.

3. Bakulev, s.e. Aspects of formation of integrated preparedness of young thjekvondistov (ITP): technical preparedness [text]/S.e. Bakulev, A. Simakov, D.a. Momot/scholarly notes. P.f. Lesgaft. -2008. -No. 1 (35). -S. 13-17.

4. Taymazov, V.a. Taekwondo ITF versions and FTF-ground/V.a. Taymazov [etc.] Memoirs P.f. Lesgaft University. -Spb., 2014. No. 10 (116). -S. 122-127.

Информация для связи с авторами:
litvinova-76@inbox.ru

УДК 796.8

МЕТОДОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ В ПРАКТИЧЕСКОМ ПРИМЕНЕНИИ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ

Горелов Александр Александрович,
доктор педагогических наук, профессор,
Санкт-Петербургский государственный
политехнический университет

Никитин Сергей Николаевич,
доктор педагогических наук, профессор,
«Национальный государственный
университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»;
Герасимов Сергей Иванович,
кандидат педагогических наук, доцент,
зав. кафедрой физической подготовки,
Государственное казначейское образовательное учреждение высшего
профессионального образования «Российская таможенная академия»
Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал российской таможенной академии;
Анисимов Алексей Владимирович,
кандидат юридических наук, доцент кафедры физического воспитания;
Никулов Сергей Васильевич,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания,
Государственный гуманитарно-технологический университет,
г. Орехово-Зуево

Аннотация. Методология управления двигательными действиями предлагает два способа проведения исследования: от частного к общему и от общего к частному. Современное состояние науки о движении (культура физическая) в России для выхода из застоя требует перехода от эмпирического мышления (от частного к общему) к применению противоположного по направленности метода мышления (от общего к частному или к менее общему). Для перехода от дедуктивного к индуктивному методу исследования в статье предлагается рассматривать движение в виде: 3Д элементов, их 3С структуры и 3П системы двигательной деятельности. Движение предлагается изучать в 3Д компонентном, 3С структурном и 3П интегративном уровнях в виде 3-х координат, переходящих к трехплоскостному представлению движения. На основе трех плоскостной модели системы двигательной деятельности разработана методика 3Н «непривычности» в технико-тактической подготовке борцов, которая дала эффективные результаты.

Ключевые слова: индуктивный и дедуктивный метод исследования, трех плоскостное представление движения, система двигательной деятельности, методика «непривычности», технико-тактическая подготовка борцов, культура физическая, целенаправленные двигательные действия, нагрузка внешней среды, изменяющая состояние центральной нервной системы, экзогенные анализаторы центральной нервной системы.

MANAGEMENT METHODOLOGY OF PHYSICAL ACTIONS IN PRACTICAL APPLICATION TO TRAINING PROCESS OF QUALIFIED MARTIAL ARTIST

Gorelov A.A., Dr. Pedag. Sci., Professor St. Petersburg State Polytechnic University, St. Petersburg;
Nikitin S. N., Dr. Pedag. Sci., Professor,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg;
Gerasimov S. I., Cand.Pedag. Sci., Docent, Head of Department of Physical Training
The Public Treasury Educational Institution Of Higher Education "Russian customs academy"
– St. Petersburg Branch Of The Russian Customs Academy of V.B. Bobkov;
Anisimov A. V., Cand. Law Sci. Docent, of Physical Education;
Nikulov S. V., Senior Teacher of Department of Physical Training,
State Educational Institution of Higher Education of the Moscow region
"State Humanitarian And Technological University" of Orekhovo-Zuyevo

Abstract. The methodology of management of physical actions offers two ways of a research: from the particular to the general and from the general to the particular. The current state of science on movement

(physical culture) in Russia for transition to higher level demands transition from empirical thinking (from particular to general) to application of thinking method, opposite on orientation (from general to particular or to less general). For transition from a research, deductive to an inductive method, in the article it is offered to consider the movement in a look: 3D elements, their structure and system of motive activity.

Key words: Inductive and deductive method of research, three plane representation of movement, system of motive activity, technique of "strangeness", technical and tactical training of fighters, physical culture. purposeful physical actions, the load of the external environment changing condition of central nervous system, exogenous analyzers of central nervous system.

Актуальность. Не признанность приоритета идеи в управлении двигательными действиями отечественного ученого Н.А. Бернштейна (1947) о всеобщности принципа обратной связи [1], подтверждает существование объективной потребности в теоретических обобщениях, способных обеспечить прогресс науке о движении – кинезиологии, физической культуры (двигатидеи) (В.Г. Стрелец, 1995) [5; 9].

Данное исследование проведено в рамках выполнения государственного задания ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» на выполнение научно-исследовательской работы «Разработка современной системы подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта на примере вольной борьбы». (Приказ Минспорта России от 07 апреля 2015 года №318).

Исходные положения, лежащие вне сферы самой науки, составляют ее методологическую основу (С.Н. Никитин, 2006) [6,8].

Изучение процесса управления человеком двигательными действиями идет двумя методологическими путями:

1. Эмпирическим путем через практику. Однако он не в состоянии радикально улучшить эту систему управления. Как отмечал В.И. Ленин, «кто берется за частные вопросы без предварительного решения общих, тот неминуемо будет на каждом шагу бессознательно для себя «натыкаться» на эти общие вопросы» (В.И. Ленин, 1922) [4].

2. Индуктивным методом. В необходимости поисков по этому пути писал еще Р. Декарт (1629) [3], что мы приходим к познанию вещей двумя путями, а именно: путем дедукции. Но опыт, отмечал он, часто вводит нас в заблуждение. В этом отношении интересно высказывание В. Г. Стрельца (1969) [8]: «На опыте можно проверить теорию, но нет пути от опыта к теории».

На значении философских подходов в развитии сложного, современного и разнообразного знания указывал В.И. Ленин: «Естествознание прогрессирует так быстро, переживает период такой революционной ломки во всех областях, что без философских выводов естествознанию не обойтись ни в коем случае» (В.И. Ленин, 1922) [4].

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в течение 1993-2017 гг. с помощью анализа и обобщения учебной, учебно-методической, научной литературы, а также разработки тестов и тестирование двигательных действий борцов в различных условиях и педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для поиска ответов на поставленные задачи была смоделирована система двигательной деятельности, которая представлена (рисунок 1) на компонентном (элементном) уровне в виде 3-х координат [10]:

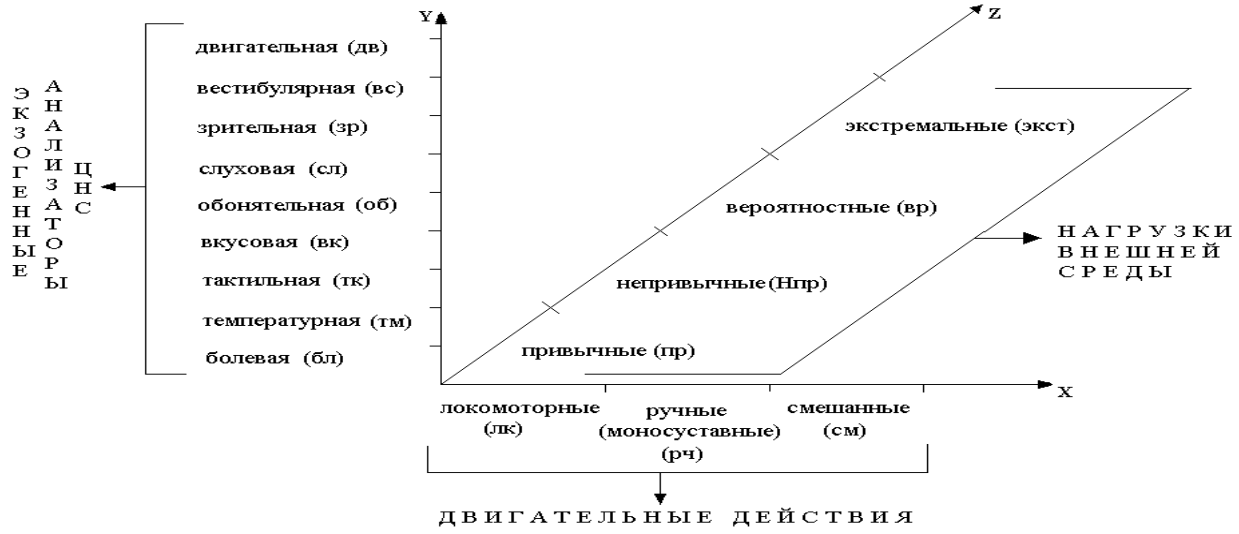


Рис. 1. Элементы двигательной деятельности на компонентном (элементном) уровне:
X – координата (двигательные действия); У – координата (экзогенные анализаторы центральной нервной системы); Z –координата (внешняя среда)

Модель управления человеком двигательными действиями на структурном уровне (рис. 2) представлена: принимающей координатой (У) – анализаторы внешней среды; передающей координатой (Z) – внешняя среда; исполнительной координатой (Х) – произвольные и непроизвольные двигательные действия.

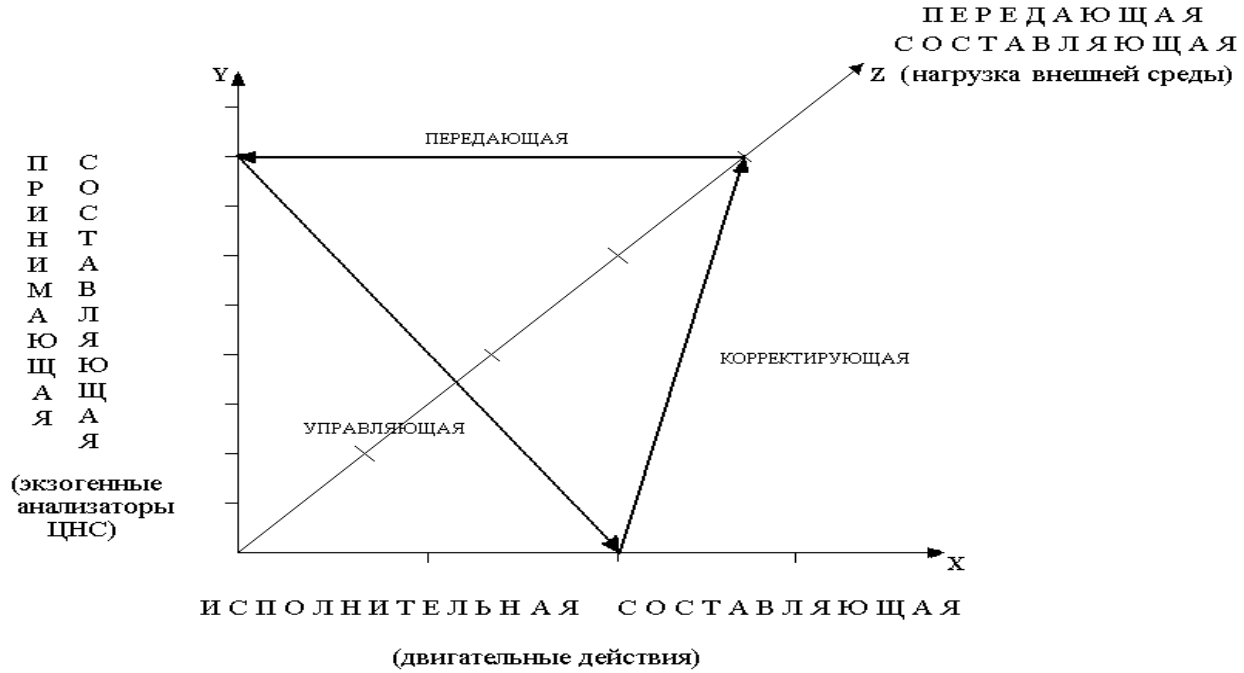


Рис. 2. Структура двигательной деятельности на структурном уровне: Х Z – корректирующая связь; Z У – приемо-передающая связь; У Х – управляющая связь

Выявляем связи этих координат, создавая структуру их взаимодействия:

– корректирующая связь (коррекция сигнала от исполнительной составляющей к передающей составляющей);

– передающе-приемная связь (передача сигнала в виде нагрузки от передающей составляющей к принимающей составляющей);

– управляющая функция (передача управляющих сигналов от принимающей составляющей к исполнительной составляющей).

Система двигательной деятельности находит выражение на интегративном уровне выделением поставленной цели, достигаемой за счет выполнения двигательных действий, требующих коррекции из-за воздействий внешней среды через анализаторы.

Предлагаемая система двигательной деятельности позволяет дополнить и систематизировать имеющиеся знания по проблемам управления двигательной деятельности, в частности, по оптимизации процесса управления двигательными действиями в соревновательном поединке и подготовке к нему за счет использования « непривычности».

При разработке методики «непривычности» в технико-тактической подготовке процесс обучения был условно разделен на три этапа по преимущественному использованию различных дополнительных средств с учетом повышения уровня сложности для создания непривычной нагрузка на человека через внешнюю среду [6].

Сравнивая числовые значения коэффициентов комбинационности борцов экспериментальной и контрольной групп, можно отметить, что уровень этого показателя в экспериментальной группе на порядок превышает уровень в контрольной группе. Это связано с количеством времени работы в состояниях «непривычности», которое нацеливает борцов на выполнение технико-тактических действий, комбинаций и комплексов приемов (50% времени) в (ЗН) непривычных условиях и 25% времени в (ЗВ) вероятностных условиях.

Эффективность предлагаемого учета времени на работу в состоянии «непривычности» подтверждается соотношением количества побед между исследуемыми группами, количества выполняемых разрядов в каждой группе и количества побед, одержанных участниками в соревнованиях более высокого ранга [6].

Заключение. Теоретическая разработка системы «двигательная деятельность» позволяет повысить результаты тестирования основных аспектов подготовленности и гарантировать быстрый и стабильный рост уровня спортивной готовности борцов. Наше заключение доказано экспериментальным путем и объективно подтверждает правомочность основной гипотезы исследования, что методология поиска должна продолжаться от теории к практике.

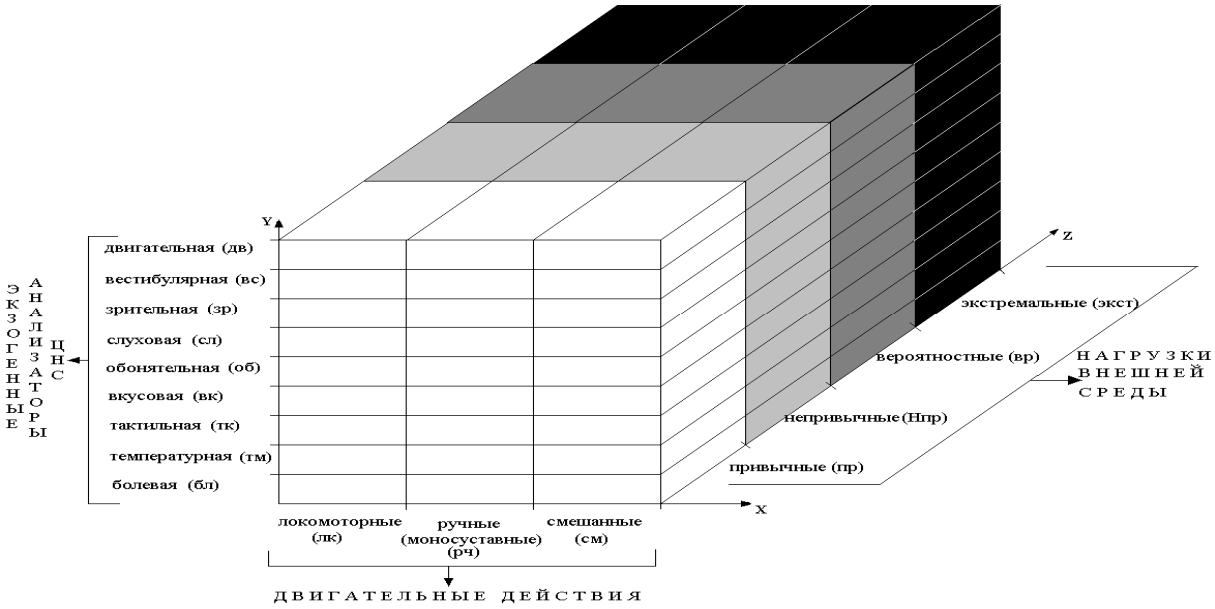


Рис. 3. Система двигательной деятельности на интегративном (объединяющем) уровне: горизонтальная плоскость – целенаправленные двигательные действия; сагиттальная плоскость – нагрузка внешней среды, изменяющая состояние центральной нервной системы; фронтальная плоскость – экзогенные анализаторы центральной нервной системы (ЦНС), воспринимающие информацию из внешней среды [5]

Список литературы

1. Бернштейн, Н.А. О построении движений [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 225 с.
2. 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.
3. Декарт, Р. Рационалистическая теория познания и методология [Текст] / Р. Декарт // Сочинения. В 2-х т. Т. 1. – М., 1989. – С. 269.
4. Ленин, В.И. О значении воинствующего материализма [Текст] / В.И. Ленин // Под знаменем марксизма. – М.: Книгоиздательство «Материалист», 1922. – № 3. – С. 1-15.
5. Никитин, С.Н Технология управления спортсменами специальными двигательными действиями [Текст] / В. Г. Стрелец, С. Н. Никитин// Ученые записки университета. – Выпуск 18. – СПб., 2005. – С. 76-80.
6. Никитин, С.Н. Управление двигательными действиями в спорте с учетом функционирования анализаторных систем (на примере спортивной борьбы) : автореферат дис.... док. пед. наук [Текст] / С.Н. Никитин. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 52 с.
7. Носов, Н.Ф. Кинезиология (двигатедея) спортивной борьбы [Текст] / Н.В. Никифоров, С.Н. Никитин, Н.Ф. Носов, А.Ю. Чернов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С. 22-23.
8. Стрелец, В.Г. Исследование и тренировка вестибулярного анализатора у человека: дис.... док. биол. наук [Текст] / В.Г. Стрелец. – Л., 1969. – 807с.
9. Стрелец, В.Г. Теория и практика управления вестибулярными реакциями человека в спорте и профессиональной деятельности [Текст] / В.Г. Стрелец, А.А. Горелов. – СПб., 1995. – 150 с.
10. Филиппович, В.И. О необходимости системного подхода к изучению природы ловкости [Текст] / В.И. Филиппович // Теория и практика физической культуры. – 1980. – №2. – С. 49-52.

Bibliography

1. Bernstein, N.A. On creation of movements / N.A. Bernstein. – M.: Medgiz, 1947. – 225 pages.
2. Gorelov A.A. To a problem of contents and orientation of modern sports education / A.A. Gorelov, R.M. Gadelshin, S.N. Nikitin//Theory and practice of physical culture. – 2014. – No. 7. – Page 62 – 64.
3. Descartes, River. Rationalistic theory of knowledge and methodology / R. Descartes//Compositions. In 2 v. V. 1. M, 1989. – Page 269.
4. Lenin, V.I. On value of militant materialism / V.I. Lenin//"Under a Marxism banner", M:. Publishing house 'The Materialist' – 1922. – No. 3. – Page 1-15.
5. Nikitin, S. N Management technology of athletes for special physical actions / V.G. Strelets, S.N. Nikitin//Scientists notes of the university: scientific-theoretical journal – Release 18. – SPb., 2005. – Page 76 – 80.
6. Nikitin, S.N. Management of physical actions in sport taking into account functioning of analizator systems (on the example of wrestling) / S.N. Nikitin//Doctor of Pedagogical Sciences Abstract – SPb.: Lesgaft SPb SUPE, 2006. – 52 pages.
7. Nosov, N. F. Kineziology. Wrestling/Nikiforov N. V., Nikitin S. N., Nosov N. F.,

Chernov A. Yu.//Scientific and methodical journal: Physical culture and health. –2016. – No. 2 (57). – Page 22-23.

8. Strelets, V.G. Research and training of vestibular analyzer at person: Diss. inv. for doc. of sciences. / V.G. Strelets. – L., 1969. – 807 pages.

9. Strelets, V.G. Theory and practice of management of vestibular reactions of person in sport and professional activity / V.G. Strelets, A.A. Gorelov. – SPb., 1995. -150 pages.

Filippovich, V.I. On the need of system approach to studying of the nature of dexterity / V.I. Filippovich//Theory and practice of physical culture. – 1980. – No. 2. – Page 49-52.

Информация для связи с авторами:
nsn1956@yandex.ru

УДК 378

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ 15-16 ЛЕТ

Дворкин Леонид Самойлович,
доктор педагогических наук, профессор
кафедры физкультурно-оздоровительных
технологий;
Миланко Евгений Андреевич,
магистрант,
Кубанский государственный университет
физической культуры,
спорта и туризма, г. Краснодар

Аннотация. В педагогическом эксперименте приняли участие 2 группы 14-16-летних школьников по 10 человек в каждой. Одна из них была контрольной, которая состояла из подростков, не занимающихся спортом, а вторая экспериментальной, в которую были включены юные пауэрлифтеры. Для них была разработана специальная методика тренировки пауэрлифтингом, в которую входило 50% специальной физической подготовки и 50% общефизической подготовки. Занятия проводились три раза в неделю, в течение шести месяцев. Наиболее высокий рейтинг относительных показателей прироста был зафиксирован по итогам эксперимента у юных пауэрлифтеров при выполнении наклона из положения стоя (+50,6%), на втором месте был прыжок в длину с места (+18,0%), третьем – подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (+12,5%), четвертом – бег на 30 м (-8,2%) и на пятом – бег на 1 км (-5,5%). Самый высокий рейтинг показателей прироста школьников из контрольной группы был при выполнении наклона из положения стоя (+22,3%), на втором месте – прыжок в длину с места (+13,5%), третьем – подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (+8,8%), четвертом – бег на 1 км (-3,6%) и на пятом – бег на 30 м (-2,0%).

Ключевые слова: подростки, уровни развития, общефизическая и силовая подготовка, пауэрлифтинг.

PECULIARITIES OF GENERAL PHYSICAL TRAINING POWERLIFTERS 15-16 YEARS

Dvorkin L.S., Dr. Pedag. Sci., Professor of the Department of Physical Culture and Halth Tchnologies;
Milanko A., Master Student,
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract. Two groups of 14-16-year-old schoolchildren with 10 people each took part in the pedagogical experiment. One of them was control, which consisted of teenagers not involved in sports, and the second pilot, which included young powerlifters. For them, a special technique was developed for training with powerlifting, which included 50% of special physical training and 50% of general physical training. Classes were held three times a week, for six months. The highest rating of relative growth rates was recorded following the results of the experiment among young powerlifters when performing a tilt from the standing position (+ 50.6%), in the second place was a long jump from the seat (+ 18.0%), the third was a rise of the trunk from lying on the back for 1 min (+ 12.5%), the fourth – running at 30 m (-8.2%) and on the fifth – running at 1 km (-5.5%). The highest rating of the growth rates of schoolchildren from the control group was when the tilt was raised from the standing position (+ 22.3%), followed by a long jump from the place (+ 13.5%), the third – the rise of the trunk from the supine position for 1 min (+ 8.8%), the fourth – running at 1 km (-3.6%) and on the fifth – running at 30 m (-2.0%).

Key words: adolescents, levels of development, general physical and strength training, powerlifting.

Актуальность. Известно, что одним из основных физических качеств важнейшее прикладное значение принадлежит силе [2]. Многочисленные данные исследований отечественных и зарубежных ученых и практиков свидетельствуют о низком уровне развития в школьном возрасте силовых качеств. Это связано с недостаточным научно-методическим уровнем обеспечения учебно-тренировочного процесса физического воспитания в условиях общеобразовательной школы, а также очевидно и несовершенством системы, особенно силовой подготовки детей и подростков. Об этом надо говорить ещё и потому, что именно силовая тренировка в наибольшей степени оказывает существенное влияние на процесс физического развития подрастающего человека, в частности на его опорно-двигательный аппарат [1; 3; 4]. В то же время, исследований, направленных на выявление содержания таких занятий с учетом возрастных особенностей подростков 15-16 лет и их влияния на уровень развития физической подготовленности, было проведено крайне мало.

Цель исследования: обосновать содержание и методику комплексного использования тренажеров и свободных отягощений в процессе общей физической подготовки пауэрлифтеров 15-16 лет.

Методика исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие 2 группы 15-16-летних школьников по 10 человек в каждой. Одна из них была контрольной, состоящая из подростков, не занимающихся спортом, а вторая экспериментальной, в которую были включены юные пауэрлифтеры. Для контрольной группы была разработана методика с применением атлетических упражнений в течение 50% времени основной части занятий (два урочных и одно внеурочное занятие в неделю). Юные пауэрлифтеры экспериментальной группы тренировались в фитнес клубе по программе достижения спортивного юношеского разряда по пауэрлифтингу. Для них была разработана методика занятий пауэрлифтингом три раза в неделю, в которую входило 50% специальной физической подготовки и 50% общефизической подготовки. В исследовании принимали участие только мальчики. Продолжительность исследования составила 6 месяцев.

Результаты исследования. Проведенный анализ результатов тестирования школьников 15-16 лет показал, что уровень общей выносливости (бег на 1 км) на первом испытании у школьников двух групп достоверно не отличался при P0,05. В то же время, через шесть месяцев занятий в спортивной секции пауэрлифтинга привели к тому, что если юные атлеты улучшили свои первоначальные результаты на 5,5% (P0,05), то их сверстники из контрольной группы – на 3,6% (P0,05) (таблица 1).

Таблица 1. Показатели общефизической подготовленности школьников 15-16 лет

Тесты	Статистические показатели	Исходные		Итоговые		P_1	P_2
		пауэрлифтеры	контрольная	пауэрлифтеры	контрольная		
Бег 1 км (с)	M ±m	268,0 1,3 4,16	267,3 1,2 3,84	254,0 1,2 3,84	258,0 1,3 4,16	0,05	0,05
Прыжок в длину с места, см	M ±m	166,6 2,3 7,36	167,3 2,4 7,68	196,6 2,2 7,04	189,9 2,1 6,72	0,05	0,05
Наклон из положения стоя, см	M ±m	7,3 0,3 0,96	7,6 0,2 0,64	11,0 0,4 1,28	9,3 0,3 0,96	0,05	0,01
Подъем туловища из положения, лежа на спине за 1 мин, кол. раз	M ±m	40,0 1,3 4,16	39,5 1,2 2,84	45,0 1,4 4,48	43,0 1,3 4,16	0,05	0,05

Примечание: P_1 – различия на первом испытании, P_2 – различия на втором испытании

На первом испытании школьники контрольной группы показали недостоверно более высокие результаты в прыжке в длину с места по отношению к сверстникам – юным пауэрлифтерам (P 0,05). Через шесть месяцев педагогического эксперимента, результаты при выполнении прыжка в длину с места у всех школьников выросли. Однако, если у юных атлетов относительный прирост данных результатов был равен 18,0%, то у их сверстников из контрольной группы – 13,5%. В то же время во всех случаях мы видим, что показатели прироста результатов в прыжке в длину с места через шесть месяцев оказались достоверными (при P 0,05).

Следующий тест из средств ОФП были наклоны, которые являются наиболее объективными показателям при оценке такого физического качества как «гибкость». На первом испытании результаты тестирования гибкости у школьников двух сравниваемых групп достоверно не отличались друг о друга, хотя у школьников из контрольной группы первоначальные абсолютные показатели были более высокими, чем у их сверстников из экспериментальной группы (при P 0,05).

При выполнении «подъема туловища из положения, лежа на спине за 1 мин» на первом испытании различия между подростками двух групп при выполнении данного теста были минимальными и составляли в среднем 0,5 раза (1,2%). Через шесть месяцев результаты при выполнении подъема туловища из положения, лежа на спине у всех школьников выросли, соответственно в контрольной группе – на 8,8%, а в группе юных пауэрлифтеров – на 12,5%. Однако во том и другом случае эти показатели прироста оказались статистически недостоверными (при P 0,05).

Вышеприведенный анализ результатов тестирования ОФП школьников 15-16 лет позволяет сделать следующее заключение:

1. Юные пауэрлифтеры 15-16 лет за шесть месяцев целенаправленной спортивной подготовки сумели превзойти своих сверстников достоверно в развитии общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и гибкости и недостоверно в скоростно-силовой выносливости.

2. Наиболее высокий рейтинг относительных показателей прироста был зафиксирован по итогам эксперимента у юных пауэрлифтеров при выполнении наклона из положения стоя

(+50,6%), на втором месте был прыжок в длину с места (+18,0%), третьем – подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (+12,5%), четвертом – бег на 30 м (-8,2%) и на пятом – бег на 1 км (-5,5%).

3. Самый высокий рейтинг показателей прироста школьников из контрольной группы был при выполнении наклона из положения стоя (+22,3%), на втором месте – прыжок в длину с места (+13,5%), третьем – подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (+8,8%), четвертом – бег на 1 км (-3,6%) и на пятом – бег на 30 м (-2,0%).

Перейдем к анализу специальной силовой подготовки юных пауэрлифтеров 15-16 лет. Занятия в любой спортивной секции предполагают, что занимающийся спортом должен стремиться к достижению конкретных результатов главным образом в соревновательных упражнениях, то есть выполнять разрядные нормативы, в нашем случае для подростков – это прежде всего юношеские разряды. В пауэрлифтинге к соревновательным упражнениям относятся – жим лежа, приседание и становая тяга. Именно эти упражнения и были нами взяты в качестве контрольных упражнений (таблица 3).

На первом испытании юные пауэрлифтеры недостоверно уступили своим сверстникам из контрольной группы во всех трех соревновательных упражнениях (Р 0,05). Напомним, что школьники контрольной группы уже в течение сентября приступили к тренировочным занятиям атлетической гимнастикой в объёме 50% от учебного времени основной части урока. В это же время школьники-пауэрлифтеры осваивали технику выполнения соревновательных упражнений. Через шесть месяцев результаты тестирования показали, что максимальные показатели жима лежа у юных пауэрлифтеров возросли на 14,2% (Р0,05) (рисунок 2), в то время как у их сверстников из контрольной группы – на 4,5% (Р 0,05), соответственно в приседании со штангой на плечах – на 32,3% (Р 0,01) и 5,5% (Р 0,05) и в становой тяге – на 23,0% (Р 0,05) и 5,3% (Р 0,05).

Таблица 2. Показатели силовой подготовки школьников 15-16 лет

Тесты	Статистические показатели	Исходные		Итоговые		P_1	P_2
		пауэрлифтеры	контрольная	пауэрлифтеры	контрольная		
Жим, лежа, кг	M ±m	57,5 1,6 5,12	56,9 1,7 5,44	65,7 1,8 5,76	59,5 1,6 5,12	0,05	0,05
Становая тяга, кг	M ±m	89,7 2,8 8,96	90,5 3,1 9,92	110,4 3,5 11,2	95,3 3,4 10,9	0,05	0,05
Приседание со штангой на плечах, кг	M ±m	78,3 2,7 8,64	79,4 2,9 9,28	103,6 4,1 13,12	83,8 3,5 11,2	0,05	0,01

Таким образом, занятия пауэрлифтингом в течение шести месяцев позволили юным атлетам с высокой степенью значимости превзойти своих сверстников по всем трем максимальным показателям соревновательных упражнений. В то же время школьники из контрольной группы, также увеличили свои максимальные силовые возможности, но по данным математической статистики недостоверно.

Выводы. Пауэрлифтеры 15-16 лет за шесть месяцев целенаправленной спортивной подготовки сумели превзойти своих сверстников достоверно в развитии общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и гибкости и недостоверно в скоростно-силовой выносливости. Наиболее высокий рейтинг относительных показателей прироста был зафиксирован по итогам эксперимента у юных пауэрлифтеров при выполнении наклона из положения стоя (+50,6%), на втором месте был прыжок в длину с места (+18,0%), третьем – подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (+12,5%), четвертом – бег на 30 м (-8,2%) и на пятом – бег на 1 км (-5,5%). Самый высокий рейтинг показателей прироста школьников из контрольной группы был при выполнении наклона из положения стоя (+22,3%), на втором месте – прыжок в длину с места (+13,5%), третьем – подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (+8,8%), четвертом – бег на 1 км (-3,6%) и на пятом – бег на 30 м (-2,0%).

Список литературы

1. Дворкин Л.С. Возрастные особенности функционирования нервно-мышечной системы юных тяжелоатлетов / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, С.В. Фомиченко, С.И. Попова // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. с. 30-32.

2. Дворкин Л.С. Специальная физическая подготовка пауэрлифтеров 15-16 лет с использованием различных вариантов дозирования нагрузки / Л.С. Дворкин, А.Д. Байдала // Современный ученый. 2017. №4. – С. 141-143.

3. Кобец А.В. Темпы прироста физической подготовленности футболистов 12-18 лет /А.В. Кобец, И.Н. Калинина //Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2017. Т.1. №1-1. С.70-74.

4. Ахметов С.М. Физическая подготовка школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития /С.М. Ахметов, А.А. Тарасенко. Базовая физическая подготовка человека в

онтогенезе: монография Т1 под общей редакцией Л.С. Дворкина, Краснодар, 2011. С. 268-349.

Bibliography

1. Dvorkin L.S. Age features of the functioning of the neuromuscular system of young weightlifters / L.S. Dvorkin, N.I. Dvorkina, S.V. Fomichenko, S.I. Popova // Theory and practice of physical culture. 2018. № 2. p. 30-32.

2. Dvorkin LS Special physical training of powerlifters 15-16 years old using different load dosing options / LS. Dvorkin, A.D. Baidala // The modern scientist. 2017. №4. – P. 141-143.

3. Kobets A.V. The growth rate of physical fitness of football players 12-18 years old / A.V. Kobets, I.N. Kalinina // Materials of the annual report scientific conference of graduate students and candidates of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. 2017. T.1. №1-1. P.70-74.

4. Akhmetov S.M. Physical training of schoolchildren 7-11 years, depending on the level of their physical development / SM. Akhmetov, A.A. Tarasenko. Basic physical training of a person in ontogenesis: monograph T1 under the general editorship of L.S. Dvorkina, Krasnodar, 2011. P. 268-349.

Информация для связи с авторами:
dvorkin57@mail.ru
(Дворкин Л.С.)

КИНЕЗИОЛОГИЯ

УДК 796.3:611.73

ПОКАЗАТЕЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ СПИНЫ ПРЕССА И ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ (на примере волейбола, баскетбола)

Колтошова Татьяна Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Ляликова Наталья Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Баркова Ольга Евгеньевна,
старший преподаватель,
Омский государственный технический университет, г. Омск

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, оказания кинезиологического консультирования студентам-спортсменам с различными функциональными отклонениями позвоночника. Представлены результаты необходимости использования его для профилактики Нарушений опорно-двигательного аппарата студентов-спортсменов непрофильных вузов.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, состояние здоровья опорно-двигательного аппарата, спортивные специализации – волейбол, баскетбол, кинезиологическое консультирование.

INDICATORS OF SPECIAL STRAIGHTENING OF MUSCI SPIN PRESS AND MOBILITY OF SPEAKER STUDENTS (on the example of volleyball, basketball)

Koltoshova T.V., Cand. Pedag. Sci., Docent;
Lyalikova N.N. Cand. Pedag. Sci., Docent;
Barkova Ol.Ev., Senior Lecturer,
Omsk State Technical University, Omsk

Abstract. The article deals with the issues of providing kinesiological counseling to student athletes with various functional deviations of the spine. The results of the need to use it for prevention of disorders of the musculoskeletal system of students-athletes of non-core universities are presented.

Key words: students-athletes, state of health of the musculoskeletal system, sports specializations – volleyball, basketball, kinesiological consultation.

В настоящее время, согласно отчету «Глобальное Бремя Болезней» особо актуальной, является проблема распространенности функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, которые, занимают лидирующее место среди причин снижения адаптационных возможностей человека к современным условиям жизнедеятельности, как в развитых, так и в развивающихся странах мира [5].

Социально-экономическая значимость выявленной тенденции в том, что данные нарушения занимают на 2-ое месте среди причин временной утраты нетрудоспособности и 5-ое – среди госпитализации лиц в Российской Федерации. При этом, по данным научных исследований дискомфорт и боль в спине в течение жизни возникает у 90% населения с временной утратой трудоспособности, что является одним из важнейших психоэмоциональных факторов снижения качества их жизни [3; 4].

Анализ научных данных, состояния здоровья студентов, в том числе и спортсменов, свидетельствует, что различные нарушения опорно-двигательного аппарата у того контингента также, занимают второе место. Усиливает данные проявления, учебная деятельность, сопровождаемая психоэмоциональным напряжением и длительным пребыванием студента в определённой «рабочей позе» сидя за столом, требующей постоянного напряжения мышц плечевого пояса и позвоночника. А при наличии уже имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата, данный фактор может стать причиной их прогрессирования либо обострения. Для студентов, занимающихся спортивной деятельностью, нацеленной на соревновательный результат, данный вопрос также является чрезвычайно актуальным, поскольку связан с дополнительными, большими нагрузками (учебной, спортивной), влияющими негативно на опорно-двигательный аппарат. Анализ научной и методической литературы выявил, что основными факторами риска возникновения различных отклонений со стороны позвоночника, являются наследственная предрасположенность почти половины (48%) всего населения, с одной

стороны и развитие прогрессирования остеохондроза под влиянием неблагоприятных факторов среды с другой. Дополнительными факторами является увеличение тренировочной нагрузки у лиц, занимающихся спортом, которая приводит к изменениям постурального баланса мышечно-связочного аппарата позвоночника, то есть рассогласованности его напряжения и расслабления [1].

В этой связи необходимо направить усилие на восстановление тонуса, возбудимости и чувствительности мышц, что определяет прерогативу ранних профилактических мероприятий, среди которых кинезиологические средства занимают одно из ведущих мест. Профилактика представляет мероприятия, направленные на сохранение и укрепление нормального состояния здоровья, где при решении этого вопроса рассматривается, наиболее эффективный и экономичный способ (Р. Флетчер, 1998).

Данное определение свидетельствует, о том, что мероприятия могут носить не только медицинский характер, но и педагогический. На это указывают и рекомендации экспертов Всемирной организации здравоохранения (Докл. науч. группы ВОЗ, 2003). Однако, это положение остается в стороне в то время, как существующая практика свидетельствует, что лица с отклонениями в опорно-двигательном аппарате ежедневно испытывают влияние различных факторов риска современной учебной жизнедеятельности, что способствует усугублению их состояния.

Разработка педагогических программ, направленных на повышение «физкультурной грамотности», привычек и навыков регулярной физической активности в течение всей жизни, а также пропаганде и созданию условий для занятий физической культурой и спортом по месту учебы и работы, может явиться одним из способов получения знания, профилактического содержания, о чем свидетельствуют рекомендации ВОЗ еще в 1992 г.

В связи с изложенным, актуальным является поиск путей, нивелирования сложившейся ситуации, изменению которой поможет использование кинезиологических знаний, для этой категории студентов, как в тренировочном процессе, так и в восстановительном.

Целью данного сообщения, явился анализ динамики показателей специальной выносливости мышц спины, пресса и подвижности позвоночника у студентов – спортсменов, Омского государственного технического университета, занимающихся в секциях игровых видов (волейбол, баскетбол). В связи с этим была предпринята попытка экспериментального использования у студентов спортсменов непрофильных вузов с различными функциональными отклонениями со стороны позвоночника организованно-самостоятельных, теоретико-практических занятий «школы оздоровления позвоночника», на основе кинезиологического консультирования. Основной сутью ее, является совокупность средств и методов индивидуального и группового воздействия, направленных на повышение «физкультурной грамотности» и двигательного опыта использования кинезиологических средств, для профилактики имеющихся отклонений со стороны позвоночника.

Методы и организация исследования: анализ медицинских карт, морфофункциональных показателей, анкетирование, а также показатели специальной выносливости мышц спины, пресса подвижности позвоночника. Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с использованием стандартных пакетов программ. В исследованиях приняли участие 26 студентов-спортсменов сборных команд ОмГТУ (волейбол, баскетбол).

Результаты и их обсуждение. Анализ зарубежных и российских исследователей по изучению постурального баланса в некоторых видах спорта, привёл к заключению о необходимости визуализации нейромышечного дисбаланса и использования методик прикладной кинезиологии, как в тренировочном, так и в восстановительном процессе. Предложенный Л.В. Васильевой (2006) алгоритм кинезиологического тестирования и коррекции нейромышечного дисбаланса, посредством механического воздействия позволил провести первый положительный опыт интеграции его в тренировочный процесс подготовки спортсменов [2].

Для лиц с различными отклонениями в опорно-двигательном аппарате, в частности позвоночника, одним из определяющих факторов, является состояние костно-мышечного аппарата, как фактора, отражающего его статику и динамику. При этом одна из ведущих ролей принадлежит силе и гибкости мышц разгибателей спины, пресса, а также подвижности позвоночника. В этой связи динамика этих показателей у студентов с различными функциональными отклонениями позвоночника и стала предметом наблюдения.

Анализ результатов медицинских осмотров студентов Омского государственного технического университета, выявил, что число их с различными отклонениями в состоянии здоровья позвоночника, увеличилось с 2005 по 2015 гг. на 18%. Результаты анкетирования 120 студентов спортсменов таких видов, как (баскетбол, волейбол, плавание, легкая атлетика, единоборства), по разработанной нами анкете выявили наличие дискомфорта и болей, как в течение учебного дня, так и после тренировки. Вместе с тем вопрос информированности студентов-спортсменов о последствиях их показал, что 80%, даже не представляют каковы могут быть последствия в дальнейшем. В этой связи распространенность функциональных нарушений позвоночника и наличие факторов риска в студенческом возрасте подтвердили правомерность данного исследования.

Ведущими вопросами «школы оздоровления позвоночника», явились расширение теоретических знаний о строении и функции позвоночника, факторах риска современной учебной и профессиональной жизнедеятельности, усугубляющие его состояние, а также возможностях профилактики имеющихся отклонений на основе кинезиологического консультирования. Наряду с этим, проходило получение двигательного опыта использования кинезиологических средств (рези-

стивной, разгрузочной гимнастики, а также унифицированного нами плавания способом брасс с удлиненной паузой скольжения), с целью увеличения статической выносливости мышц спины и брюшного пресса, а также навыка разгрузки позвоночника. Не касаясь в данной статье улучшения физической подготовленности и психо-эмоционального состояния, необходимо остановиться на оценки показателей статической выносливости мышц спины, брюшного пресса и подвижности позвоночника, наиболее ярко отражающих его статику и динамику.

Таблица 1. Показатели специальной выносливости мышц спины, пресса и подвижности позвоночника $\overline{X} \pm m$

Группа, Достоверность различий, темпы прироста		Показатели			
		Силовая выносливость мышц спины, с	Силовая выносливость мышц пресса, с	Подвижность шейного отдела см	Подвижность поясничного отдела, см
ЭГ –(n=13) (волейбол)	1 2	73±2,7 83,7±2,5	16±1,2 17,9±2,3	3,6±0,4 3,8±0,2	31±2,1 28,3±1,9
ТП 2-1,%		**14,7**	**12**	**7,2**	**8,7**
ЭГ – II (n=13) (баскетбол)	1 2	70±2,6 80,4±2,4	15±1,2 16,8±1,4	3,7±0,5 3,9±0,3	29±2,2 26,1±1,6
P_0 2-1		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
ТП 2-1,%		**14,9**	**11,8**	**7**	**10,1**

1 – до начала эксперимента; 2 – после эксперимента.

Достижение положительного результата, произошло за достаточно небольшой отрезок времени (20 занятий) по программе «школы оздоровления позвоночника». Сравнительная оценка темпов прироста, выявила достоверное изменение показателей статической выносливости мышц спины, пресса, и подвижности позвоночника, как в шейном, так и в поясничном отделах и мышц пресса, то достоверного различия мы не обнаружили. Полученные результаты исследования доказывают положительный эффект и правомерность использования кинезиологических форм для снижения и предупреждения болевых ощущений и прогрессирования различных нарушений опорно-двигательного аппарата, в частности позвоночника.

Список литературы

1. Блюм, Ю.Е. Функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата в условиях специализированных нагрузок и их коррекция [Текст] / Ю.Е. Блюм, Е.О. Балкарова, Е.Э. Блюм // Естественные и технические науки. – 2009. – №1. – С. 126-129.

2. Васильева, Л. Ф. Новые подходы к патогенезу формирования дисфункции мышечно-скелетной системы с позиции прикладной кинезиологии / Л. Ф. Васильева // Прикладная кинезиология. – 2006. – №1. – С. 15-19.

3. Перепелкина, Н. Ю. Исследование медико-социальных особенностей и качества жизни пациентов с патологией опорно-двигательного аппарата [Текст] / Н. Ю. Перепелкина, А. Р. Абдрахманов, Е. А. Калинина // Общественное здоровье и здравоохранение. – 2012. – № 3. – С. 59-61.

4. Результаты российского эпидемиологического исследования распространенности невропатической боли, ее причини характеристик в популяции больных, обратившихся к врачу-неврологу [Текст] // Боль. – 2008. – № 3. – С. 24–32.

5. Vos T., Barber M., Bell B. et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. Global Burden of Disease Study 2013 Collaborators. Lancet. 2015; 386 (9995): 743–800.

Bibliography

1. Blum, J. E. Functional disorders of the musculoskeletal device in the conditions of specialized loads and their correction [Text] / J. E. Blum, E. O. Balcarova, E. E. bloom // Natural and technical Sciences. - 2009. -No. 1. – S. 126-129.

2. Vasilyeva, L. F. New approaches to the pathogenesis of dysfunction of the muscular-skeletal system with the position applied kinesiology / L. Vasiliev // Applied kinesiology. - 2006. -No. 1. – P. 15-19.

3. Perepelkina, N. [The Study of medico-social features and the quality of life of patients with pathology of the locomotor APPA-rata [Text] / N. Y. Perepelkin, A. R. Abdrakhmanov, E. A. Kalinina // Public health and health care. - 2012. - No. 3. – P. 59-61.

4. The results of the Russian epidemiological study of the prevalence of neuropathic pain, its causes and characteristics in the treatment of patients who applied to a neurologist [Text] // Bol. - 2008. - No. 3. – C. 24-32.

5. Vos T., Barber M., Bell B. et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. Global Burden of Disease Study 2013 Collaborators. Lancet. 2015; 386 (9995): 743–800.

Информация для связи с авторами:
koltoshova@rambler.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 74.01/09

КОМПЕТЕНТНОСТНАЯ МОДЕЛЬ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПРОМЫШЛЕННОМ ПРЕДПРИЯТИИ (НА ПРИМЕРЕ ОАО ГАЗ И ОАО ГМК НОРИЛЬСКИЙ НИКЕЛЬ)

Неверкович Сергей Дмитриевич,
Член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор,
ФГБОУ ВО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)";
Быстрицкая Елена Витальевна,
доктор педагогических наук, доцент;
Седов Иван Александрович,
преподаватель,
ФГБОУ ВО Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина

Аннотация. В статье рассматривается компетентностная модель инструктора по физической культуре на промышленном предприятии как педагога, тренера в координатах профессиональных стандартов «Педагог» и «Тренер». Авторами определены ключевые компетенции в структуре компетентностной модели, разработан диагностический инструментарий для их оценки и самооценки, который успешно применяется в целях определения размеров стимулирования инструкторов руководством на промышленных предприятиях ОАО ГАЗ и ОАО ГМК Норильский никель. Результаты авторского исследования могут быть полезны педагогам образовательных организаций высшего и дополнительного профессионального образования.

Ключевые слова: инструктор по физической культуре, профессиональна компетентность, ключевые профессиональные компетенции, компетентностная модель.

COMPETENCE-BASED MODEL OF TRAINING OF THE INSTRUCTOR ON PHYSICAL CULTURE AT THE INDUSTRIAL ENTERPRISE

Neverkovich S.D.,
Corresponding member of RAO, Dr. Pedag. Sci., Professor FGBOOU WAUGH "The Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism (GTsOLIFK)";
Bystritskaya E.V., Dr. Pedag. Sci., Docent;
Sedov I.A., Lecture,
Nizhegorodsky State Pedagogical University of K. Minin, Nizhny Novgorod,

Abstract. In article the competence-based model of the instructor on physical culture at the industrial enterprise as teacher, trainer in coordinates of the professional standards "Teachers" and "Trainer" is considered. Authors determined the leading values which are an axiological basis of his outlook and activity. Also authors during the research revealed professional positions of the instructors on physical culture working now at the industrial enterprises JSC GAZ and JSC MMC Norilsk Nickel and ways of improvement of these positions according to the competence-based model constructed by authors are defined.

Results of an author's research can be useful to physical culture instructors and also teachers of the educational organizations of the higher and additional professional education.

Key words: the physical culture instructor, is professional competence, key professional competences, competence-based model.

Введение

Актуальность проблемы исследования состоит в том, что в настоящее время в различных сферах социально-экономической деятельности страны работодателями активно осознается значимость работы по повышению уровня здоровья работников. Это происходит повсеместно в сфере бизнеса и политики, в силовых структурах и социальных учреждениях, в образовательных и досуговых организациях. Закономерным итогом такой заботы становится включение в структуру предприятий и организаций подразделений, осуществляющих спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность. Кроме того при крупных промышленных предприятиях, несущих градообразующий статус, а также в муниципальных образованиях компактного проживания сотрудников и ветеранов таких предприятий строятся физкультурно-оздоровительные комплексы в целях оздоровления контингента работников.

Такая ситуация стала основанием повышения спроса на специалистов, способных осуществлять свои профессиональные функции на указанных объектах с учетом специфики их контингента. Таким образом, перед педагогами профессионального физкультурного образования встала новая задача подготовки профессиональных тренеров-инструкторов, обладающих рядом особенных компетенций, необходимых для работы в условиях современного промышленного предприятия. Для ее решения прежде всего необходимо построить компетентностную модель, которая бы выступила как целевая основа подготовки инструктора по физической культуре на промышленном предприятии.

Цель статьи: определить ценности, принципы и цели, профессиональные позиции и ключевые компетенции в структуре компетентностной модели, как целевой основы подготовки и профессиональной деятельности инструктора по физической культуре на промышленном предприятии.

Методы и организация исследования

Для построения компетентностной модели, как целевой основы подготовки и профессиональной деятельности инструктора по физической культуре на промышленном предприятии авторами применялись методы теоретического исследования, такие как:

– «диалог с первоисточником» [1] – для организации заочной научной дискуссии по теме исследования и выявления степени разработанности проблемы, в целях определения теоретико-методологических основ построения компетентностной модели [5], диагностического инструментария для оценки самооценки профессионально значимых личностных качеств инструктора по ФК на промышленном предприятии [6; 7];

– сравнительно-сопоставительный анализ профессиональных стандартов «Тренер», «Инструктор-методист» и «Педагог» в целях выявления ключевых компетенций, лежащих в основе компетентностной модели указанного специалиста;

– дидактическое моделирование [3; 4] для определения содержательно-технологических параметров и критериев компетентностной модели специалиста по ФК для промышленного предприятия;

– кейс-технологии и экспертную оценку – для определения мотивационных и аксиологических ориентиров профессиональной деятельности специалиста по ФК, осуществляющего профессиональную деятельность в структуре современного промышленного предприятия.

Исследование осуществлялось на базе ФОК «Северная звезда» ОАО ГАЗ и на спортивных сооружениях ОАО ГМК Норильский никель. В исследовании приняли участие: 276 сотрудников градообразующих предприятий, 64 тренера, инструктора и методиста, работающих на указанных предприятиях. Экспертную оценку осуществляли научно-педагогические кадры ННГУ им. Н.И. Лобачевского и НГПУ им. К. Минина (Нижний Новгород), а также РГУФКСМиТ (ГЦИОЛИФК) (Москва).

Результаты и их обсуждение

Согласуясь с современной парадигмой профессионального образования, авторами в качестве методологического основания проектирования компетентностной модели инструктора по ФК на промышленном предприятии был выбран компетентностный подход. Эта основа позволила согласовать авторскую модель с требованиями ФГОС ВО.

Как указано в ряде источников [1; 2; 5; 9], компетентностная модель педагога состоит из следующих параметров:

– ценностей как аксиологической основы личности и деятельности специалиста;

– целей и организационных принципов его деятельности;

– профессионально-значимых личностных качеств (ПВЛК);

– ключевых и специальных профессиональных компетенций;

– профессиональных позиций.

Учитывая, что сущность деятельности тренера-инструктора по ФК на промышленном предприятии является педагогической, включающей функции организации и управления деятельностью, просвещения, обучения и воспитания культуры здоровья, авторы сочли возможным основать сконструированную модель с указанными параметрами.

Согласно результатам опроса работодателей клиентов ФОК промышленных предприятий, основными значимыми для них ценностями в мировоззрении инструктора по ФК являются: общественные ценности, среди которых ценности культуры, личности, здоровья, познания в указанном порядке. Этот рейтинг свидетельствует о том, что потребности клиентов ФОК при промышленных предприятиях связаны с самореализацией своей личности в общественно значимой спортивной деятельности, а также общение и взаимодействие с всесторонне развитой личностью, имеющей высокий уровень личностной (базовой) и профессиональной культуры.

В связи с приведенным перечнем мировоззренческих ориентиров личности и деятельности инструктора по физической культуре были определены профессионально важные личностные качества и создан диагностический комплекс по их оценке и самооценке, состоящий из следующих методик: «Шкала самооценки личностных качеств педагога», «Информационная культура педагога и тренера», «Выявление типологических особенностей личности педагога», предложенная К. Юнгом, «Оценка профессиональной направленности личности тренера», и «Диагностическая профессиограмма спортивного тренера», разработанная Е.П. Ильиным. По результатам диагностики были выявлены сильные и слабые стороны личности инструкторов по ФК, работающих на градообразующих промышленных предприятиях. По результатам диагностики было выявлено, что инструкторы по ФК имею адекватную профессиональную направленность на ценности здоровья и личности, однако, уровень их культуры, в том числе и информационной, а также уровень

познавательной потребности находится на уровне – ниже среднего.

Вышеуказанные результаты диагностики были соотнесены с целевыми ориентирами профессиональной деятельности специалиста по ФК на промышленном предприятии, которые были заданы тренерами-мастерами, педагогами вузов и работодателями, заинтересованными в физическом, психическом и социальном оздоровлении сотрудников. Оказалось, что среди основных целей деятельности такого специалиста указаны:

– планирование деятельности, а также проектирование и реализация образовательных и физкультурно-спортивных технологий, что невозможно без высокого уровня познавательного интереса;

– организация подвижных игр в различные моменты образовательной деятельности, что также возможно лишь при высоком уровне информационной культуры;

– составление и реализация методических рекомендаций по организации и проведению прогулок, домашних и вне трудовых видом физкультурной деятельности, включая лыжные прогулки и скандинавскую ходьбу, для чего требуется высокий уровень коммуникативной культуры;

– просветительская деятельность по вопросам ЗОЖ и консультации для представителей различных профессий по коррекции и компенсации функций здоровья.

Исходя из выявленных функций, а также в соответствии с результатами сравнительного анализа профессиональных стандартов «Педагог», «Тренер» и «Инструктор-методист» была построена компетентностная модель, включающая ряд узловых компетенций, который должны быть сформированы в структуре высшего и дополнительного профессионального образования у специалистов по ФК на промышленном предприятии [9]. Среди них:

1. Ценностно-смысловая компетенция. Это компетенция связанf с ценностными представлениями инструктора, его способностью осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения. Эта компетенция обеспечивает механизм самоопределения тренера в ситуациях профессиональной деятельности.

2. Общекультурная компетенция – круг вопросов, в которых тренер-инструктор должен обладать познаниями и опытом деятельности с тем, чтобы реализовывать просветительскую функцию.

3. Познавательная компетенция – включает элементы логической, методологической, познавательной деятельности, соотнесенной с реальными условиями профессиональной деятельности на промышленном предприятии. Сюда входят знания и умения целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки деятельности.

4. Информационная компетенция обеспечивает эффективность деятельности тренера-инструктора с информацией, которая в дальнейшем может быть применена для консультативно-просветительской деятельности.

5. Коммуникативная компетенция включает знание способов взаимодействия с работодателями и клиентами, находящимися между собой в различных субординационных и личностных отношениях, а также владение различными социальными ролями в коллективе.

6. Социально-трудовая компетенция означает владение опытом в своей социально-значимой трудовой сфере, в профессиональном самоопределении, включая профориентационую деятельность не только в сфере спорта, но и в сфере профессий соответствующего профессионального предприятия.

7. Компетенция личностного самосовершенствования направлена на то, чтобы осваивать способы физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональную саморегуляцию и самоподдержку в профессиональной деятельности инструктора по ФК на промышленном предприятии.

На следующем этапе экспериментальной работы были определены профессиональные позиции инструктора по ФК на промышленном предприятии. Согласно результатам нашего исследования, он может выступать в качестве информатора, друга, диктатора, советчика, вдохновителя. Такой выбор профессиональных позиций обусловлен особенностями профессиональной деятельности инструктора по ФК со взрослыми людьми, представителями разнообразных профессий.

В соответствии с выявленными позициями были определены организационные принципы деятельности инструктора по ФК на промышленном предприятии: сочетание централизма и автономности клиентов, планомерность и преемственность в подготовке, объективность в оценке результативности деятельности, оптимальность и эффективность проектируемых и применяемых методов деятельности, регламентацию задач и функций в соответствие с потребностями работодателей.

Выводы

1. Специалист по физической культуре на промышленном предприятии проходит в своем профессионально-личностном становлении следующие фазы жизненного пути: оптант, адепт, адаптант, интернат, мастер, авторитет, наставник.

2. Базовые ценности в структуре его компетентностной модели: ценности культуры, личности, здоровья, познания

3. Основные функции специалиста по ФК на промышленном предприятии: проектировочная организаторско-управленческая и просветительская.

4. Ключевые компетенции в компетентностной модели специалиста по ФК на промышленном предприятии, которые должны быть сформированы в структуре высшего и дополнительного профессионального образования: ценностно-смысловая, общекультурная, образовательная информа-

ционная, коммуникативная, социально-трудовая, а также компетенция самообразования.

Список литературы

1. Быстрицкая, Е.В. Самоидентификация и самореализация и студента в антропно организованной учебной деятельности [Текст] / Е.В. Быстрицкая, И.Ю. Бурханова // Вестник Института образования человека. – 2015. – № 2. – С. 20.

2. Быстрицкая, Е.В. Методический инструментарий инновационных технологий в образовании (на примере кейс-метода) [Текст] / Е.В. Быстрицкая, К.С. Ядрышников // Вестник Мининского университета. – 2015. – № 1 (9). – С. 13.

3. Давыдов, В.В. Компьютерное моделирование как средство оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК [Текст] / В.В. Давыдов, В.М. Игуменов, Д. Неверкович, В.В. Рубцов // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 8.

4. Дмитриев, С.В. Дидактическое моделирование двигательных действий в психологии спорта Часть 1. Технология обучающего исследования [Текст] / С.В. Дмитриев, С.Д. Неверкович, Е.В. Быстрицкая, Д.И. Воронин // Спортивный психолог. – 2014. – № 1 (32). – С. 9-13.

5. Зеер, Э.Ф. Компетентностный подход как методологическая позиция обновления профессионального образования [Текст] / Э.Ф. Зеер // Вестник Учебно-методического объединения по профессионально-педагогическому образованию. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. – Вып. 1 (37). – С. 61.

6. Неверкович, С.Д. Рефлексивная культура спортивного педагога и современные полипредметные представления о категории «Рефлексия» [Текст] / С.Д. Неверкович, А.А. Мушаков // Спортивный психолог. – 2008. – № 1. – С. 8-14.

7. Неверкович С.Д., Никифоров В.А. Методы и средства изучения психологической структуры спортивной деятельности [Текст] / С.Д. Неверкович, В.А. Никифоров // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 7. – С. 9.

8. Неверкович, С.Д. Теоретические проблемы исследований процесса принятия решений в организационно-управленческой деятельности [Текст] / С.Д. Неверкович, А.А. Тюков // Вопросы психологии. – 1981. – № 1. – С. 16-20.

9. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты [Электронный ресурс] / А.В. Хуторской // Интернет-журнал "Эйдос". – 2002. – 23 апреля. – Режим доступа: [http://eidos.ru/journal/2002/0423.htm]

Bibliography

1. Bystritskaya E.V., Burkhanova I.Yu. Self-identification and self-realization and the student in anthropic organized educational activity//the Bulletin of Institute of education of the person. 2015. No. 2. Page 20.

2. Bystritskaya E.V., Yadryshnikov K.S. Methodical tools of innovative technologies in education (on an example a case method)//the Bulletin of the Mininsky university. 2015. No. 1 (9). Page 13.

3. Davydov V.V., Abbots V. M., Neverkovich D., Rubtsov V.V. Computer modeling as means of optimization of teaching and educational process in IFC//the Theory and practice of physical culture. 1986. No. 10. Page 8.

4. Dmitriyev S.V., Neverkovich S.D., Bystritskaya E.V., Voronin D.I. Didactic modeling of physical actions in sport psychology Part 1. Technology of the training research//the Sports psychologist. 2014. No. 1 (32). Page 9-13.

5. Zeer E.F. Competence-based approach as a methodological position of updating of professional education//the Messenger of Educational and methodical association on professional pedagogical education. – Yekaterinburg ц Publishing house of Dews. state. the prof. – пед. un-that, 2005. – Issue 1 (37). – Page 6).

6. Neverkovich S.D., Mushakov A.A. Reflexive culture of the sports teacher and modern polysubject ideas of category "Reflection"//Sports psychologist. 2008. No. 1. Page 8.-14

7. Neverkovich S.D., Nikiforov V. A. Methods and means of studying of psychological structure of sports activity//Theory and practice of physical culture. 1978. No. 7. Page 9.

8. Neverkovich S.D., A.A. Bales. Theoretical problems of researches of decision-making process in organizational and administrative activity//psychology Questions. 1981. No. 1., Page 16-20

9. Farm A.V. Key competences and educational standards//Online magazine "Eydos". – 2002. – April 23. [http://eidos.ru/journal/2002/0423.htm]

Информация для связи с авторами:
neverkovich@mail.ru

УДК 796.011

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ

Шуткин Сергей Николаевич,
кандидат педагогических наук;
Недосекин Алексей Николаевич,
преподаватель,
Воронежский институт – филиал
Ивановской пожарно-спасательной академии
ГПС МЧС России;
Кузнецов Борис Вячеславович,
кандидат педагогических наук,
Центральный филиал Российского
государственного университета правосудия

Аннотация. В данной статье рассматриваются пути совершенствования процесса физической подготовки сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России. Предполагается, что увеличение количества занятий физическими упражнениями в неделю могут способствовать улучшению физической подготовленности сотрудников. Раскрывается содержание рабочей программы по физической подготовке. Формулируются особенности стимулирования сотрудников к занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическая подготовка, рабочая программа, практические занятия, наставление по физической подготовке.

PERFECTION WAYS OF PHYSICAL TRAINING SYSTEM OF EMPLOYEES OF THE STATE FIRE FIGHTING SERVICE OF EMERCOM OF RUSSIA

Shutkin S.N., Cand. Pedag. Sci.;
Nedosekin A.N., Lecture,
Ivanovo Fire and Rescue Academy of the State Fire Fighting Service
of EMERCOM of Russia (Voronezh branch);
Kuznetsov B.V., Cand. Pedag. Sci.,
The Russian State University of justice (central branch)

Abstract. This article discusses ways of perfection of process of physical training of employees of the state fire fighting service of EMERCOM of Russia. It is assumed that increasing the amount of exercise a week can improve physical fitness of employees. The content of the work program for the physical training. Formulated especially to encourage employees to engage in physical exercises.

Key words: physical training, working program, practical training, instruction in physical training.

Эффективное выполнение служебных обязанностей сотрудниками государственной противопожарной службы напрямую зависит от их физической подготовленности. Известно, что профессия пожарного связана не только с риском для жизни и здоровья человека, но и с выполнением работ, требующих большого напряжения физических и психических возможностей человеческого организма. Поэтому физической подготовке пожарных всегда придавалось и в настоящее время придаётся большое значение.

В настоящее время на основании НФП-2011 эта работа проводится в системе служебной подготовки сотрудников в объёме не менее 100 часов в год и включает в себя проведение практических занятий по общей и специальной физической подготовке. Много это или мало? Несложный математический подсчёт приводит нас к следующему результату: в среднем 2,5 часа в неделю.

Для поддержания оптимальной физической формы, возможно, этого количества практических занятий достаточно, а для развития и совершенствования физических качеств однозначно недостаточно.

Проведённый анализ сдачи контрольных нормативов по физической подготовке сотрудниками института в 2013–2015 годах свидетельствует о том, что год от года снижается уровень показателей, таких как средний балл, количество неудовлетворительных оценок, количество сотрудников освобождённых по причине различных заболеваний. Кроме того сами сотрудники считают, что количество занятий необходимо увеличить причём в служебное время.

Исходя из итогов проведённых исследований мы предлагаем увеличить количество учебных часов на физическую подготовку в рамках служебной подготовки, а также использовать внеурочные формы, такие как самостоятельные занятия физическими упражнениями и др.

С этой целью нами была разработана рабочая программа по физической подготовке с сотрудни-

ками института. Особенностью данной программы является общее количество аудиторных часов, которое составляет 160. Мы исходили из необходимости двух разовых занятий в неделю продолжительностью 2 часа (табл. 1).

Таблица 1. График проведения занятий

№	Дни недели	Время проведения	Контингент занимающихся
1.	понедельник	16.00 – 17.30	мужчины
2.	вторник	16.30 – 18.00	женщины
3.	четверг	16.30 – 18.00	мужчины
4.	пятница	15.00 – 16.30	женщины

Занятия разделены на 2 семестра. Первый семестр длится 4 месяца с сентября по декабрь. Второй семестр – 6 месяцев с февраля по июль. Основу занятий составляют упражнения общей физической подготовки. Тематика занятий представлена в таблице 2.

Таблица 2. Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество аудиторных часов по видам занятий				Примечание
			лекции	семинарские занятия	практические занятия	самостоятельная работа	
1.	**Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка.**	**40**			**40**		
2.	Тема 1. Тренировка на гимнастических снарядах	30			30		
3.	Тема 2. Упражнения с отягощением	6			6		
4.	Тема 3. Круговая тренировка на тренажерах	4			4		
5.	**Раздел 2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика**	**60**			**60**		
6.	Тема 4. Техника бега на средние и длинные дистанции	50			50		
7.	Тема 5. Челночный бег	10			10		
8.	**Раздел 3. Лыжная подготовка**	**12**			**12**		
9.	Тема 6. Техника передвижения на лыжах	4			4		
10.	Тема 7. Тренировка лыжных ходов на различной местности	4			4		
11.	Тема 8. Тренировка к лыжному кроссу	4			4		
12.	**Раздел 4. Спортивные и подвижные игры**	**40**			**40**		
13.	Тема 9. Техника и тактика игры в волейбол	20			20		
14.	Тема 10. Техника и тактика игры в футбол	20			20		
15.	**Зачёт**	**8**			**8**		
16.	**Итого**	**160**			**160**		

В течение 2015–2016 учебного года проводился лабораторный эксперимент по апробированию данной программы в учебном процессе по физической подготовке с сотрудниками института. Согласно опросу сотрудников 73% из них положительно отзываются о содержании занятий, 5% высказывают отрицательные отзывы, 12% считают, что количество занятий необходимо увеличить ещё, 10% респондентов затруднились с ответом.

Итоги сдачи контрольных нормативов в 2016 году в сравнении с 2015 годом, показали, что количество сотрудников, сдавших на «отлично» и «хорошо», увеличилось на 7%, снизилось количество «удовлетворительных» на 3% и «неудовлетворительных» оценок на 5%.

В тоже время мы предполагаем, что необходимо сделать следующее:

Первое: это, прежде всего, ввести весомое материальное стимулирование сотрудников, выполняющих контрольные нормативы по физической подготовке на хорошие и отличные оценки (на примере Министерства обороны РФ).

Второе: скорректировать методику проведения занятий по физической подготовке, повысив их эффективность.

Третье: улучшить материально-техническую базу – модернизировать имеющиеся и построить новые необходимые спортивные сооружения и площадки.

Четвёртое: унифицировать руководящие документы по физической подготовке (а именно «Наставление по физической подготовке»), привести их в соответствие с уже имеющимися в других силовых ведомствах (например, в Министерстве обороны РФ) и естественно отражающих специфические цели и задачи стоящие перед федеральной противопожарной службой.

Кроме того в учебных заведениях МЧС России необходимо объединить две кафедры: кафедру физической культуры и спорта (направление её работы – общая физическая подготовка) и кафедру пожарно-спасательной и газодымозащитной подготовки (направление её работы – специальная, профессионально-прикладная физическая подготовка).

Уже имеется положительный опыт такого объединения. Так, в Ивановской пожарно-спасательной академии МЧС России в 2014 году были объедены две кафедры: физической подготовки и пожарно-спасательной подготовки в одну. Новая кафедра была названа пожарно-строевой, физической подготовки и газодымозащитной службы. В её составе преподаются дисциплины, которые направлены на развитие и совершенствование как общефизических, так и прикладных двигательных умений и навыков курсантов. Анализируя проделанную работу сотрудниками кафедры, можно сказать, что успеваемость по дисциплинам кафедры в 2014–2015 учебном году в сравнении с 2012–13 и 2013–14 учебными годами выросла. Уровень развития физических качеств курсантов повысился. По нашему мнению этот положительный опыт можно распространить и на другие вузы МЧС России.

Список литературы

1. Ашкинази, С.М. О необходимости внесения изменений в Наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России [Текст] / С.М. Ашкинази, А.М. Гаврилов, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур – 2016. – № 3. – С. 7-11.

2. Ашкинази, С.М. К вопросу о совершенствовании процесса физической подготовки сотрудников образовательных учреждений государственной противопожарной службы МЧС России [Текст] / С.М. Ашкинази, Р.М. Шипилов, Б.В. Кузнецов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 18-22.

3. Кузнецов, Б.В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке: методические рекомендации [Текст] / Б.В. Кузнецов. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский государственный педагогический университет, 2014. – 28с.

4. Кузнецов, Б.В. Место физической подготовки в системе профессионального образования сотрудников зарубежных силовых структур [Текст] / Б.В. Кузнецов, О.К. Падин // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2016. – Т. 2. – № 1 (7). – С. 153-155.

5. Кузнецов, Б.В. О необходимости совершенствования системы физической подготовки сотрудников государственной противопожарной службы [Текст] / Б.В. Кузнецов, В.А. Сморчков// Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2015. – Т. 1. –№ 1 (6). – С. 280-282.

6. Кузнецова, Т.М. Преодоление гиподинамии как насущная необходимость соблюдения здорового образа жизни [Текст] / Т.М. Кузнецова, Б.В. Кузнецов // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2017. –Т. 1. –№ 8. – С. 349-352.

7. Обвинцев, А.А. Влияние средств и методов физической культуры на учебно-профессиональную деятельность и физическую подготовленность курсантов первых курсов вузов ГПС МЧС России [Текст] / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014. – №1. – С. 58-69.

8. Падин, О.К. Физическая подготовка как системообразующий фактор боевой подготовки военнослужащих иностранных армий [Текст] / О.К. Падин, Б.В. Кузнецов // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2017. – Т. 1. – № 8. – С. 353-355.

9. Шипилов, Р.М. К вопросу о совершенствовании процесса профессиональной подготовки курсантов вузов ГПС МЧС России при отработке способов эвакуации (спасения) и самоспасания [Текст] / Р.М. Шипилов Е.В. Ишухина В.Н. Матвеичев Б.В. Кузнецов // Педагогический опыт: теория, методика, практика : материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 14 окт. 2016 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 4 (9). – С. 113-118.

Bibliography

1. Ashkenazi, S. M. On the necessity of amendments to the manual on the physical training of employees of state fire service of EMERCOM of Russia / S.M. Ashkinazi, A.M. Gavrilov, B.V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of the security forces – 2016. – № 3. – Pp. 7-11.

2. Ashkenazi, S. M. To the question on improving process of physical training of educational institutions of the state fire service of EMERCOM of Russia / S. M. Ashkinazi, R. M. Shipilov, B.V. Kuznetsov // Scientific notes of University named after P. F. Lesgaft. – 2016. – No. 1 (131). – Pp. 18-22.

3. Kuznetsov, B.V. Organization and methodology of self-study in physical education: methodical recommendations / B.V. Kuznetsov. – Voronezh: Voronezh state pedagogical University, 2014. – 28p.

4. Kuznetsov, B.V. The role of physical training in the system of professional education of employees of foreign power structures / B.V. Kuznetsov, O.K. Padin // Fire safety: problems and prospects. – 2016. – Vol. 2. – No. 1 (7). – Pp.153-155.

5. Kuznetsov, B.V. About necessity of perfection of system of physical preparation of employees of the state fire service / B.V. Kuznetsov, V.A. Smorchkov// Fire safety: problems and prospects. – 2015. – Vol.1. – No. 1 (6). – Pp. 280-282.

6. Kuznetsova, T. M. Overcoming inactivity as an urgent need of healthy lifestyle / T.M. Kuznetsova, B.V. Kuznetsov // Fire safety: problems and prospects. – 2017. –Vol. 1. – No. 8. – S. 349-352.

7. Obvincev, A. A. Influence of means and methods of physical education teaching is a professional activity and physical fitness of cadets of the first courses of universities of the state fire service of EMERCOM of Russia / A.A. Obvincev, S.M. Ashkinazi, B.V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of the security forces. – 2014. – No. 1. – Pp. 58-69.

8. Padin, O.K. Physical education as a system factor in the combat training of servicemen of foreign armies / O.K. Padin, B.V. Kuznetsov // Fire safety: problems and prospects. – 2017. –Vol. 1. – No. 8. – Pp. 353-355.

9. Shipilov, R. M. On the improvement of process of professional training of students of universities state fire service of EMERCOM of Russia in the training methods of evacuation (rescue) / R.M. Shipilov, E.V. Erohina, V.N. Matveichev, B.V. Kuznetsov // Pedagogical experience: theory, methodology, practice: collection of articles. – Cheboksary, 2016. – No. 4 (9). – Pp.113-118.

Информация для связи с автором:
boriskuzne37ov@yandex.ru
(Кузнецов Борис Вячеславович)

УДК 379.85

ПОКАЗАТЕЛИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Возисова Мария Александровна,
соискатель,
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры;
Шутова Татьяна Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Кондратьев Павел Александрович,
старший преподаватель;
Ростеванов Александр Георгиевич,
старший преподаватель,
ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»

Аннотация. Исследование посвящено преобразованию профессиональной подготовки будущих бакалавров физической культуры в области спортивно-оздоровительного туризма и его безопасности, рекреации, на основе компетентностного подхода. Разработаны показатели оценки сформированности компетенций безопасности туристской деятельности с детализацией компетенций, технических действий, знаний обеспечения безопасности туристской деятельности в соответствии с курсом обучения.

Ключевые слова: туризм, безопасность, критерии оценки, бакалавры физической культуры.

THE COMPETENCE OF THE SECURITY OF TOURIST ACTIVITIES IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE

Vozisova M. Al., The applicant,
Chaikovskyi state Institute of physical culture, Chaikovskyi;
Shutova T. N., Cand. Pedag. Sci., Docent;
Kondratyev P. Al., Senior Lecturer;
Rostovanov Al.G., Senior Lecturer,
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract. The study focuses on the transformation of professional training of future bachelors of physical training in the field of sport tourism and its security, recreation, competency-based approach. Develop indicators to measure the competence of the security of tourism activity with details of competencies, technical actions, knowledge of the security of tourism activities in accordance with the course of study.

Key words: tourism, safety, evaluation criteria, bachelors of physical culture.

Актуальность. Необходимость усиления процессов профессионального образования туристской направленности в подготовке физкультурных кадров как считают О. В. Алексеева (2009), В. С. Сенин (2012), Ю. Н. Федотов (2008), вызвана причинами различного характера, такими как недостаточная готовность к деятельности туристкой направленности, низкий уровень подготовленности к действиям в чрезвычайной ситуации, высокий уровень травм учащихся при занятиях на открытом воздухе, высокая потребность общеобразовательных учреждений в туристских слетах и праздниках туристской направленности, проведение на муниципальных территориях массовых соревнований по спортивному ориентированию «Российский азимут», включением в комплекс «Готов к труду и обороне» участие в туристском походе [1; 3; 6; 7].

При этом традиционная программа подготовки студентов физкультурного вуза, как отмечает М. В. Войтенко (2009), недостаточно охватывает указанные компетенции, не отвечает требованиям обеспечения безопасности различных видов туристской деятельности, а именно: организации мероприятий туристско-экологической направленности; интерактивных методов подготовки к туристским мероприятиям для дошкольников, школьников; адаптированных методик спортивного туризма для массового применения (С.В. Рыльский, 2012) [2; 5].

Организация исследования. Педагогический эксперимент осуществлен с 2012 по 2016 год, в нём приняли участие будущие бакалавры ФК, проходящие обучение с 1 по 4 курс. Эксперимент осуществлен в рамках двух дисциплин: «Физическая культура» (1 курс), «Теория и методика преподавания туризма» (3 курс), и авторского спецкурса «Способы автономного выживания человека в природной среде» (4 курс). ЭГ и КГ обучались по трем указанным дисциплинам, численность составила по 107 человек в ЭГ и КГ, при этом КГ занималась по традиционной программе подготовки, ЭГ по экспериментальной программе. При этом в ЭГ преобразовано содержание про-

грамм, внедрено решение педагогических задач в походе, компьютерная визуализация местности, алгоритмизация безопасности, детализация компетенций.

К компетенциям безопасности туристской деятельности следует отнести компетенции по осуществлению рекреационной деятельности и туристских мероприятий, навыков выживания в природе, профилактике травматизма, самосовершенствования, формирования личностных качеств (ОК-7, ОПК-7, ОПК-4, ПК-7, ПК-17, ПК-20; ФГОС ВО 2014г.). Эффективность формирования компетенций обеспечивается поэтапным формированием общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура». Сформированность компетенций определялась по 10 критериям и 10 балльной системе для каждого модуля обучения (1, 3, 4 курс). Контрольные показатели: для дисциплины «ФК» – кросс 3000 м, шестиминутный бег, подъем ног в висе, подъем на «жумаре» 50 м, подтягивание в висе на высокой перекладине (юн.), работа со снаряжением, преодоление полосы туристских препятствий, посещение занятий, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.), приседание на одной ноге, разведение костра.

На дисциплине «Теория и методика преподавания туризма» использовались следующие контрольные показатели: кросс 3000 м, установление переправы, умение провести часть занятия с элементами туризма, проведение подвижных игр туристской направленности, преодоление полосы туристских препятствий, разведение костра на время, умение составить положение о туристском мероприятии, проверка знаний техники безопасности, преодоление скалодрома на время и посещаемость занятий. В рамках модуля произведено увеличение объема специальной туристкой подготовки, с применением метода проблемного обучения, компьютерной визуализации.

По авторскому спецкурсу «Способы автономного выживания человека в природной среде» применялись следующие контрольные показатели: умение построить укрытие, разведение костра на время, оценка безопасности для установки лагеря на время, проведение и прохождение туристской полосы препятствий, безопасное проведение части занятия с элементами туризма, принятие правильного решения в туристской деятельности на время, знание техники безопасности, посещение занятий, подъем на жумаре 50м, прохождение полосы препятствий.

Результаты исследования. На первом году обучения удалось повысить туристские умения, при этом основной акцент сделан на совершенствовании физической подготовленности, кроссовой подготовки, выполнении туристских заданий, алгоритмизации техники безопасности, расширении упражнений для формирования скоростно-силовых показателей и общей выносливости. Результаты в ЭГ выше по сравнению с КГ, благодаря преобразованию содержания подготовки по туризму, механизму обучения правилам безопасности; достоверные межгрупповые различия в кроссе на 3000м, приседаниях на одной ноге (табл. 1).

Таблица 1. Результаты контрольных показателей «Физическая культура», 1 курс

Контрольные критерии		КГ (X±σ) n-107		ЭГ (X±σ) n-107	
		Сент.	Декаб.	Сент.	Декаб.
1. Кросс 3000 м (мин, с)		12,20±0,30	12,10±0,30	12,50±0,60	11,00±0,4**
2. Подъем ног в висе (раз)		18±4	22±3*	17±4	24±3*
3. Приседание на одной ноге (раз)	Правая	19±4	24±2*	18±3	25±2*
	Левая	17±5	19±3	19±2	24±2**
4. Прохождение полосы препятствий, безопасность (мин, с)		17,40±0,60	14,10± 0,40*	17,00± 0,30	14,00± 0,25*
5. Разведение костра (мин, с)		6,10±0,19	5,20±0,20	6,00± 0,22	4,50±0,30*
6. Бег 6 минут (м)		1392,7± 71,2	1409,4± 76,4	1400,3± 79,2	1593,1± 66,3*
7. Работа со снаряжением, безопасность (балл)		4,2±0,5	6,2±0,7*	4,0±0,7	6,7±0,4*
8. Подъем на жумаре 50 м (мин, с)		2,52±0,18	2,10±0,13	3,00±0,19	1,50±0,25
9. Подтягивание на перекладине.	(юн., кол-во)	9±2	10±2	10±2	10±2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	(дев., кол-во)	20±5	22±6	19±4	22±3
10. Посещение занятий (кол-во занятий)		4±1	12±2	4±1	16±1

Примечание: X – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа; * – достоверность различий внутри группы (P<0,05), ** – межгрупповая достоверность различий (P<0,05).

Участники ЭГ значительно превосходят КГ (табл. 2) в составлении положения о мероприятии, в установлении переправы, знаниях техники безопасности, скорости и качеству прохождения полосы препятствий, скорости прохождения на скалодроме. Достоверным межгрупповым изменениям способствовало преобразование содержания подготовки, алгоритмизация технических

действий и правил безопасности, составление проектов похода, кейс-метод, проведения части занятия в условиях детских садов и общеобразовательных школ.

Таблица 2. Результаты контрольных показателей «Теория и методика преподавания туризма» 3 курс

Контрольные критерии	КГ (X±σ) n-107		ЭГ (X±σ) n-107	
	В начале	В конце	В начале	В конце
1. Установка переправы (мин, с)	12,30±1,20	9,40±1,10*	13,10±0,50	8,50±0,55**
2. Прохождение полосы препятствий (мин, с)	13,10± 0,20	12,10± 0,30*	13.05± 0,15	12,00± 0,30**
3. Скалодром 25 метров (мин, с)	7,20±0,30	5,10±0,25*	7,40±0,19	4,10±0,26**
4. Знания безопасности (балл)	6,7±0,6	7,9±0,3*	7,0±0,4	8,4±0,4**
5. Положение о мероприятии, техника безопасности (балл)	5,0± 0,5	6,1± 0,7*	5,6± 0,4	7,6± 0,6**
6. Разведение костра (мин, с)	5,30±0,25	4,40±0,20	5,20±0,30	3,20±0,50*
7. Кросс 3000м (мин, с)	12,0±0,25	11,30± 0,33*	11,50± 0,40	11,20± 0,19*
8. Проведение части занятия (балл)	5,2±1,1	6,5±0,8	5,7±0,9	7,6±0,4*
9. Проведение подвижных игр (кол-во)	5±1	7±1	5±1	8±1*
10. Посещение занятий (кол-во)	1±1	15±1	1±1	16±2

Примечание: см. табл. 1.

Полученные результаты в завершении эксперимента (4 курс) свидетельствуют о том, что будущие физкультурные кадры ЭГ достоверно превосходят КГ по следующим контрольным критериям: безопасность проведения занятия, знания техники безопасности, умение развести костер на время, прохождение полосы препятствий (табл. 3).

Таблица 3. Результаты контрольных показателей в завершении исследования

Контрольные критерии	КГ (X±σ) n-107		ЭГ (X±σ) n-107	
	В начале	В конце	В начале	В конце
1. Безопасность проведения занятия (балл)	4,62±0,1	6,9±0,4*	4,8±0,9	8,5±0,8**
2. Техника безопасности (балл)	5,8±0,3	6,8±0,6*	5,8±0,3	8,4±0,6**
3.Умение развести костер (мин, с)	5,30±1,10	4,58±0,50	5,20±1,20	3,10±0,55**
4. Прохождение полосы препятствий (мин, с)	14,20±0,40	13,50±0,20*	13,40±0,30	12,0±0,40**
5. Умение построить укрытие (мин, с)	60,40±5,30	50,10±6,50*	57,30± 5,10	46,10±4,10*
6. Безопасность установки лагеря (мин, с)	25,30±4,50	15,10±3,20*	20,20± 3,55	13,30±3,10*
7. Безопасное проведение полосы препятствий (балл)	6,4±0,5	7±0,6	6,6± 0,1	7,9±0,6*
8. Время принятия правильного решения туристских задач (мин, с)	8,12±1,40	7,50±1,41	8,10±1,54	6,56±1,50*
9. Подъем на жумаре (мин, с)	2,40±0,30	2,00±0,25*	2,50±0,30	1,50±0,33*
10. Посещение занятий (кол-во)	1±1	13±2	1±1	15±2

Примечание: см. табл. 1.

Выводы. Успешное формирование компетенций безопасности туристской деятельности стало возможным при преобразовании и модернизации содержания двух учебных дисциплин, разработке и внедрении вариативного курса, структурировании учебного процесса по формируемым компетенциям, оценке результата обучения по контрольным показателям для каждой дисциплины. В системе профессиональной подготовки будущих бакалавров физической культуры, в области туризма, следует формировать алгоритмизацию технических действий и безопасности; производить обучение техническим действиям поточным способом, малым групповым способом, методом круговой тренировки, при этом увеличивать объем специальной туристкой подготовки, с применением метода проблемного обучения, кейс-метода, компьютерной визуализация местности.

Список литературы

1. Алексеева, О.В. Профессионально-деятельностный подход в процессе подготовки студентов по спортивно-оздоровительному туризму [Текст] / О.В. Алексеева // Спортивный туризм на современном этапе: состояние, проблемы и перспективы: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. – Уфа: БГПУ. – 2009. – С. 142-146.

2. Войтенко, М.В. Развитие творческого потенциала будущих специалистов по туризму на основе технологии учебного проектирования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. [Текст] / М.В. Войтенко. – Барнаул, 2009. – 220 с.

3. Гаязов, А.С. Индивидуальные траектории образования личности [Электронный ресурс] / А.С. Гаязов // Российская академия образования. – Режим доступа: http://www.raop.ru. Дата обращения: 15.11.2015.

4. Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования [Текст] / С.Ю. Махов. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2014 – 125 с.

5. Рыльский, С.В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст] / С.В. Рыльский. – Белгород, 2012. – 20 с.

6. Сенин, В.С. Введение в туризм [Текст] / В.С. Сенин. – МБИ. – М.: Просвещение, 2012 – 211 с.

Bibliography

1. Alekseeva, O.V. Professionally – active approach in the process of preparing students for sports tourism. Sports tourism at the present stage: status, problems and prospects: mater. of the IV vseros. conf. – 2009. Ufa, Russia.

2. Voitenko, M.V. Development of creative potential of future specialists for tourism on the basis of technology of instructional design: the candidate of pedagogical sciences. – 2009. Barnaul, Russia.

3. Gayazov, A.S. Individual trajectory of education of the person [Electronic resource]. Russian Academy of education. – Mode of access: http://www.raop.ru.

4. Makhov, S.Y. Security Organization of active tourism: textbook for higher professional education Orel: inter. acad. safety and survival. – 2014. - Orel, Russia.

5. Rylskyi, S.V. Methods of teaching to overcome natural and artificial barriers in sports tourism: the cand. of pedag. sciences. – 2012. Belgorod, Russia.

6. Senin, V.S. Introduction to tourism. MBI Education. – 2012. Moscow, Russia.

Информация для связи с автором:
tany-156@rambler.ru
(Шутова Татьяна Николаевна)

УДК 355.233

АНАЛИЗ ОТЕЧЕСТВЕННОГО И ЗАРУБЕЖНОГО ОПЫТА ПОДГОТОВКИ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ГОРНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Кузенков Сергей Анатольевич,
кандидат педагогических наук, доцент;
Темирханов Темирлан Абасович,
адъюнкт очной адъюнктуры,
Военный институт физической культуры,
Санкт-Петербург;
Скворцов Сергей Андреевич,
заместитель начальника отдела
горной подготовки,
НИЦ по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ,
Военный институт физической культуры,
Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается подготовка военных специалистов по горной подготовке ведущих стран мира, а также проводится сравнительный анализ направленности и содержания горной подготовки этих стран с современной моделью подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.

Ключевые слова: руководства, наставления, горная подготовка, «Эльбрусское кольцо», школа горной подготовки, центр горной подготовки, профильные вузы, уровень горной подготовки, горная местность.

ANALYSIS OF DOMESTIC AND FOREIGN EXPERIENCE OF TRAINING OF MILITARY SPECIALISTS IN MOUNTAIN TRAINING

Kuzenkov S.A., Doctoral Student, Cand.Pedag.Sci, Docent;
Temirkhanov T.A., Postgraduate Student,
Military Institute Of Physical Culture, St. Petersburg.
Skvortsov S. An., Deputy Head of Department mountain training
Scientific research center for physical training and military-applied sports in the armed forces,
Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg.

Abstract. The article discusses the training of military specialists in mountain training leading countries of the world, as well as a comparative analysis of the direction and content of mountain training in these countries with a modern model of training of servicemen's of the Armed Forces of the Russian Federation.

Key words: guidelines, manuals, mountain training, "Elbrus ring" school of mountain training, mountain training center, universities, the level mountain training, mountain terrain.

Ландшафт каждого горного театра в значительной мере разнообразен. В подавляющем большинстве случаев театр представляет собой местность, сильно пересеченную хребтами и острогами, с отдельно возвышающимися вершинами, со всхолмленными плоскогорьями (плато), прорезанными продольными и поперечными долинами [1].

Военное руководство ведущих стран мира уделяет особое внимание подготовке своих армий к умению действовать в горной и высокогорной местности. Для успешного решения задач в горной и высокогорной местности военнослужащим и подразделениям необходима специальная подготовка. Горную подготовку военнослужащих частей и образовательных учреждений осуществляют опытные горовосходители, которые обучают методам преодоления сложного горного рельефа, технике альпинизма и способам обеспечения безопасности.

Изучая различные источники информации: руководства, наставления, инструкции и рекомендации, как отечественных, так и зарубежных стран в области горной подготовки можно смело сказать, что тактика действий подразделений в горах будет значительно отличаться от действий на равнине. Успешное выполнение боевой задачи в условиях горной местности во многом зависит от обученности личного состава умению передвигаться в горах, преодолевать сложные участки горного рельефа с использованием специального горного имущества на фоне больших физических нагрузок в условиях кислородного голодания, которое оказывает значительное влияние на морально-психологическое и функциональное состояние военнослужащего и подразделения. Следует заметить, что немаловажную роль имеет морально-психологическая подготовленность военнослужащих, привлекаемых к выполнению боевых задач в горах.

Горная подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки для военнослужащих, проходящих военную службу в подразделениях соединений (воинских частей), привлекаемых к выполнению задач в горной и высокогорной местности [2]. Горная подготовка требует всесторонней подготовки военнослужащего, начиная от его состояния здоровья, физической подготовленности, а также степени его обученности для всесторонних действий в условиях горной местности.

В 2006 году Указом президента России Владимира Владимировича Путина № 672 в Вооруженных Силах Российской федерации вновь сформированы горнострелковые подразделения (33 и 34 омсбр). Вот уже на протяжении более 10 лет Управлением по физической подготовке и спорту Вооруженных Сил Российской Федерации ведется работа по организации и совершенствованию системы горной подготовки в Вооружённых Силах Российской Федерации. В целях реализации поставленных руководством Министерства обороны Российской Федерации задач по развитию системы индивидуальной горной подготовки военнослужащих и возрождению военного альпинизма в профильных вузах Министерства обороны и Центрах горной подготовки и выживания организована подготовка военнослужащих.

В одном из последних своих интервью начальник Главного управления боевой подготовки Вооруженных сил РФ генерал-лейтенант Иван Бувальцев сообщил, что: «Развитие системы горной подготовки российских военных позволит не только получить первоклассных специалистов, но и проводить уникальные исследования в области военной медицины, испытывать новую технику и даже выполнять задачи в Арктике. Подготовка офицеров, инструкторов и младших специалистов для горных подразделений Вооруженных сил, федеральных органов исполнительной власти РФ и Вооружённых сил союзных государств будет идти по единым стандартам и на базе одного военно-учебного заведения». По его словам, подготовка военнослужащих соединений и воинских частей, расположенных в равнинной местности, но имеющих в своём составе подразделения, предназначенные для выполнения задач в горах, на базе специализированных горных центров «показала свою эффективность и не имеет другой альтернативы».

Прежде чем перейти к сравнительному анализу подготовки военнослужащих в нашей стране и за рубежом, хотелось бы отметить, что во всех руководящих документах по организации горной подготовки наибольший акцент ставится на изучении объективных и субъективных опасностей гор и методикам выживания личного состава в экстремальных климатогеографических условиях горной и высокогорной местности. В наставлении немецких войск большое внимание уделяется психологической составляющей, а также идеологической степени значимости, осознания каждым военнослужащим важности изучаемого ремесла.

Анализ хотелось бы начать с подготовки военнослужащих Вооруженных Сил *Австрии*. Эту страну можно представить как «кузницу» высококлассных горных стрелков. Австрия является прародительницей в области горной подготовки среди всех европейских государств. Именно здесь, более 100 лет назад, появилась первая описанная система горной подготовки. В современном мире, разработанные в Австрии технологии горной подготовки являются одними из самых передовых.

Основная часть боевой подготовки Вооруженных Сил Австрии направлена на действия в горах, а ввиду того, что армейские подразделения в случае чрезвычайных ситуаций выполняют функцию спасателей, на них возлагаются мероприятия по ликвидации чрезвычайных ситуаций (сход лавин, наводнения, обвал деревьев, камнепад, селевые потоки и т. д.). Поэтому все виды и рода войск Австрии заинтересованы в том, чтобы у них в подразделениях были специалисты горной подготовки.

Справочно: во время единственного дня отдыха на Международном конкурсе полевой выучки «ЭЛЬБРУССКОЕ КОЛЬЦО» в 2016 году военнослужащие Вооруженных Сил Австрии совершили восхождение на высочайшую точку Европы горы Эльбрус 5642 метра.

Данный факт показывает, на каком уровне находится подготовка военнослужащих в данной стране, и как серьезно они относятся к данному виду профессиональной деятельности.

Подготовка военнослужащих осуществляется центре горно-пехотной подготовки. Военнослужащие всех видов и родов войск Вооруженных Сил Австрии имеют возможность прибывать в центр в краткосрочные командировки для прохождения ступеней обучения и подтверждения званий по уровням подготовки. Подготовка специалистов (инструкторов горной подготовки) осуществляется в три этапа:

1-й этап – подготовка и присвоение звания «альпинист» (зимний и летний курсы подготовки);

2-й этап – подготовка к присвоению звания «помощник горного проводника»;

3-й этап – подготовка и присвоение звания «инструктор горного проводника».

Подготовка военнослужащих Вооруженных Сил *Франции* организуется на базе специализированной школы горной подготовки (Шамони). Школа расположена севернее горы Монблан (4810 м) и располагает развитой учебно-материальной базой. В школе осуществляется обучение офицеров и унтер-офицеров горно-пехотных подразделений, военнослужащих подразделений специального назначения всех видов Вооруженных Сил, а также военных специалистов других стран.

Учебный период в школе разделяется на два периода: зимний и летний. В эти периоды организуются различные курсы и стажировки, длительность которых может составлять от одной – двух недель до одного месяца. Базовая горная подготовка для офицеров и унтер-офицеров горно-пехотных подразделений составляет 12 недель (по 6 недель в каждом периоде). Основным составными частями учебного процесса являются летние и зимние курсы горной подготовки, летние и зимние курсы для командиров подразделений, а также курсы горнолыжной подготовки.

Подготовка горного стрелка включает в себя техническую составляющую – обучение передвижению на различном рельефе местности с использованием специального снаряжения (скиальпинизм), технике спуска, торможений, поворотов, организация бивуака в зимнее время и занятия по альпинизму, скалолазанию, занятия на леднике, организация восхождений летом. В сочетании с техническими видами горной подготовке проводятся занятия по тактической подготовке и выживанию в горах, оказание медицинской помощи пострадавшим, а также обучение и совершенствование навыков ведения огня в горах. Военнослужащим, не справившимся с программой обучения, в том числе при выполнении теста по физической подготовке, предоставляется срок для повторной сдачи нормативов. При невыполнении требований повторно, военнослужащий отправляется в пехотные подразделения.

Горная подготовка военнослужащих *Швейцарской Конфедерации* осуществляется в центре горной подготовки, который расположен в населенном пункте Андерматт на высоте 1400 м. Подготовка осуществляется в летний и зимний период.

Летний период проводится в течение 21 дня и включает в себя: базовую подготовку, теорию и практику действий в горах. Зимний период проводится в течение 21 дня и включает в себя: горнолыжную подготовку, альпинистская подготовка, спасательные работы, мониторинг лавиноопасных районов.

В программу подготовки входят теоретическое и практическое обучение военнослужащих, передвижению по скальному и ледовому рельефу, преодолению горных препятствий различными способами, обеспечению безопасности при выполнении действий в горах, организации спасательных работ, ориентированию на местности, подготовке документов перед выходом в высокогорную местность и расчету времени совершения марша.

К проведению занятий по горной подготовке привлекаются специалисты, владеющие соответствующей квалификацией. При этом следует отметить, что данные специалисты привлекаются к проведению занятий в рамках прохождения службы по призыву, а остальным выплачивается денежное вознаграждение за проведение занятий.

Подготовка военнослужащих Вооруженных Сил *Турции* осуществляется в школе горной подготовки в Egirdir и в себя включает следующие курсы:

Basic comando курсы (проводятся в течение 9 недель 2 раза в год.) На данные курсы принимаются офицеры, прапорщики и военнослужащие подразделений, изъявившие желание обучаться на данных курсах. По окончании проводится полевой выход 12 дней 230 км. По окончании этих курсов, военнослужащий может изъявить желание проходить обучение на командных курсах.

Командные курсы (военнослужащие, добровольно пришедшие и прошедшие Basic commando курсы). В себя включают: физическую, ski-альпинистскую, парашютную, тактическую подготовки, водные операции, преодоление препятствий, управление подразделениями. По окончании этих курсов совершается полевой выход на 470 км в течение 21 дня. Военнослужащие, не прошедшие отбор по результатам курсов, отправляются обратно на свои должности.

Reserve commando курсы (гражданские, имеющие высшее образование). Проводятся в течение 13 недель (три раза в год). По окончании проводится полевой выход 12 дней 230 км. После прохождения данных курсов они возвращаются к работе на своих рабочих местах.

Specialist basic commando курсы (проходят обучение физически развитые и морально-психологически подготовленные военнослужащие, желающие служить в специальных подразделениях). Проводится в течение 13 недель по заявке кадрового органа.

Обучение в школе проводится при любых погодных условиях. 86% занятий проводятся в полевых условиях, 60 % в ночных условиях. Стрельба на занятиях осуществляется боевыми боеприпасами.

Все выпускники высших учебных заведений проходят подготовку в центре горной подготовки. В ходе обучения военнослужащие должны преодолеть различные группы препятствий, в зависимости от курса. Полоса препятствий представляет набор из 127 отдельных препятствий: преодоление препятствий в горно-лесистой местности; преодоление городских коммуникаций и высотных сооружений (башня высотой 76 метров для подъема по стенам, по веревке, десантирования и парашютирования); преодоление водных преград; группа препятствий, направленных на формирование морально-волевых и психологических качеств. По окончании проводится отбор по физической подготовке для формирования специальных подразделений.

Американские военнослужащие проходят горную подготовку в специализированных школах и центрах Вооруженных Сил стран – союзниц США, а также в ходе участия экспедиций в высокогорные районы мира по программе постоянных членов Международной ассоциации военных школ горной подготовки.

Целью проводимой подготовки является выработка и закрепление у военнослужащих специальных навыков и умений, необходимых для успешных действий в горной местности (использование преимущества труднопроходимой местности, погодных условий и т. д.) в любых климатических условиях в любое время суток. При этом согласно принятым в вооруженных силах США стандартам существуют три уровня освоения горной подготовки:

- базовый;
- повышенный;
- экспертный.

Школа осуществляет подготовку специалистов базового и повышенного уровня подготовки. Следует отметить, что на повышенный уровень обучения принимаются только те военнослужащие, которые успешно освоили базовый курс.

Программа каждого курса состоит их трех блоков:

- индивидуальная подготовка;

- подготовка в составе подразделения;
- медицинская подготовка.

При этом программа составлена таким образом, чтобы к концу обучения военнослужащий имел знания, владел навыками и умениями, предусмотренными программой обучения.

В системе горной подготовки США действует многоуровневая система подготовки. Личный состав в процессе подготовки проходит первый этап подготовки – «Уровень альпинист». Этап подразумевает под собой, что военнослужащий, прошедший курс обучения первого уровня, должен обладать определенными компетенциями, быть дипломированным специалистом в области альпинизма и обладать фундаментальными навыками передвижения, чтобы безопасно и эффективно передвигаться в условиях горной местности. Военнослужащие, выполнившие программу первого уровня подготовки, далее выступают в роли помощника инструктора, для обучения военнослужащих-новичков. Уровень второй – «Альпинист–штурмовик». Квалификация второго уровня предусматривает наблюдение за ходом тренировок, связанных с высоким риском, личного состава первого уровня. Альпинисты третьего уровня должны иметь хорошие навыки оценки риска схода лавин и обнаружения безопасных маршрутов при любых условиях горной местности. Командиры горных подразделений должны быть квалифицированы по вопросам горных операций, особенно при подготовке и перемещении частей и подразделения через труднопроходимые и опасные участки местности. Горный командир имеет высший уровень квалификации и является главным тренером при проведении операций в условиях горной местности. Опыт преподавателя дисциплин военного альпинизма или участие в альпинистской группе специального назначения являются обязательными условиями для получения квалификации третьего уровня.

В нашей стране подготовка военнослужащих горных и высокогорных подразделений каждого уровня осуществляется по соответствующим программам подготовки подразделений видов, родов войск, в которых предусмотрен предмет «Горная подготовка» и состоит из 4-х уровней. Подготовка осуществляется на учебно-материальной базе воинских частей, профильных вузов Министерства обороны Российской Федерации (г. Рязань, г. Санкт-Петербург, г. Новосибирск, г. Благовещенск) и Центра горной подготовки и выживания «Терскол».

Обучение по программе первого уровня горной подготовки проходят все военнослужащие горных и высокогорных подразделений. Подготовка осуществляется в пунктах постоянной дислокации, горных районах и центрах преимущественно на горном рельефе малой сложности в зимнем и в летнем периодах обучения.

Обучение по программе второго уровня горной подготовки проходят военнослужащие высокогорных подразделений, а также командиры горных подразделений. Подготовка осуществляется преимущественно на горном рельефе средней сложности в зимнем и в летнем периодах обучения.

Обучение по программе третьего уровня горной подготовки проходят военнослужащие вооруженных сил, командиры высокогорных подразделений. Подготовка осуществляется в горных районах и центрах, преимущественно на рельефе средней и повышенной сложности в зимнем и в летнем периодах обучения.

Подготовка военнослужащих горных и высокогорных подразделений по четвертому уровню осуществляется по программе, утвержденной начальником Управления физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации.

Для обучения по программе четвертого уровня горной подготовки привлекаются инструкторы горной подготовки, а также назначенные командиром (начальником) должностные лица, ответственные в воинской части за организацию и проведение занятий с военнослужащими горных и высокогорных подразделений [3].

Фундаментальное отличие нашей многоуровневой системы подготовки от американской подготовки состоит в том, что у американцев военнослужащий, поступающий на первый уровень подготовки, имеет высокую альпинистскую квалификацию, а у нас же подготовка, состоящая из четырех уровней подготовки, привязана к альпинистской разрядной системе. Первый уровень приравнивается к значку «Альпинист России», второй уровень подготовки к третьему разряду, третий уровень подготовки ко второму разряду соответственно. После успешного завершения третьего уровня подготовки военнослужащий привлекается к обучению по программе четвертого уровня горной подготовки. Это является завершающим этапом для получения квалификации «Инструктор горной подготовки». По временным показателям данный алгоритм подготовки является энергоемким, но в целом, как показывает практика, он имеет огромный плюс в том что, заимствованная у альпинизма система подготовки позволяет военнослужащим, прошедшим четыре уровня подготовки, стать квалифицированным специалистом по горной подготовке.

Горная подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации – это не только предмет подготовки, направленный на обучение военнослужащих преодолению различных форм горного рельефа, но и целая область знаний о природе гор, особенностях физиологии человека в горных условиях, умении ориентироваться, выживать в горной и высокогорной местности и управлять подчиненными подразделениями [3]. Горная подготовка также преподается в профильных вузах Министерства обороны. Выпускники этих учебных заведений совершенствуют полученные знания, навыки и умения на должностях командиров горно-стрелковых подразделений и обучают личный состав своего подразделения для успешного решения задач в условиях горной и высокогорной местности.

В ходе проведенного анализа можно сделать вывод, что в каждой стране, в которой организо-

вана горная подготовка, был проанализирован собственный опыт и опыт других стран по действиям в условиях горной местности, который в итоге был взят в основу разработки своих документов и программ подготовки военнослужащих горных подразделений. В отличие от подготовки других стран НАТО в нашей стране в содержание горной подготовки не включены другие предметы подготовки (огневая, тактическая, тактико-специальная и т. д.).

В программах подготовки различных стран, в том числе и в нашей стране, с целью определения уровня подготовленности военнослужащих к действиям в горной местности предусмотрены выполнение нормативов, характеризующие их профессиональную подготовленность. В образовательных учреждениях по результатам выполнения нормативов и выполнения упражнений оценивают уровень сформированности компетентностей у обучаемых в конкретной области профессиональной деятельности.

Горная подготовка выступает, как самостоятельный предмет боевой подготовки для военнослужащих, проходящих военную службу в соединениях (воинских частях) и подразделениях, привлекаемых для выполнения задач в горной и высокогорной местности, предназначенный для обучения личного состава передвижению и выживанию в горных условиях. В основу предмета положены приемы и действия, используемые в альпинизме, ски-альпинизме, скалолазании и туризме [2].

Список литературы

1. Клементьев, В.Г. Боевые действия в горах [Текст] / В.Г. Клементьев. – М. : Государственное Военное Издательство Наркомата Обороны Союза ССР, 1940. – С. 3.

2. Отчет о НИР «Совершенствование системы горной подготовки в ВС РФ» (шифр «Вертикаль-4»), – СПб. : ВИФК, 2017 – С. 25.

3. Приказ МО РФ от 31 октября 2014 года № 808 «Об утверждении порядка подготовки военнослужащих ВС РФ, привлекаемых к выполнению задач в условиях горной и высокогорной местности».

Bibliography

1. Klementiev V. G., The Fighting in the mountains., Moscow : State Military Publishing house of people's Commissariat of defense of the USSR, 1940, p. 3

2. The research report "improving the system of mountain training in the armed forces of the Russian Federation" (code of "Vertikal-4"), – SPb. : VIFK, 2017 – p.25.

3. Order MO the Russian Federation from October 31, 2014 No. 808 "On the approval of procedure for preparation of servicemen of the armed forces engaged to perform tasks in conditions of mountainous and highland areas".

Информация для связи с авторами:
s_sportsmen2007@mail.ru
(Кузенков Сергей Анатольевич).

УДК 796(094)

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Шутова Татьяна Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Александров Денис Сергеевич,
преподаватель;
Носов Сергей Михайлович,
старший преподаватель;
Буянова Татьяна Владимировна,
старший преподаватель,
«Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», Москва

Аннотация. В статье представлена модель организации и внедрения производственной гимнастики в современных социально-экономических условиях, которая содержит способы стимулирования со стороны государственной власти и руководителя организации. При этом традиционные и новые профессии распределены на четыре группы профессий и производственная гимнастика модернизирована, учитывая характер труда этих групп профессий.

Ключевые слова: производственная гимнастика, четыре группы профессий, модель организации, повышение работоспособности.

MODEL OF ORGANIZATION OF PRODUCTION GYMNASTICS IN THE MODERN SOCIO-ECONOMIC CONDITIONS

Shutova Tatiana N., Cand. Pedag. Sci., Docent;
Aleksandrov D.S., Senior Lecturer;
Nosov S. M., Senior Lecturer;
Buyanova T.V., Senior Lecturer,
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract. The article presents a model of organization and implementation of industrial gymnastics in the modern socio-economic conditions, which includes ways of encouraging by the public authorities and the head of the organization. The traditional and new professions are distributed into four groups of occupations and industrial gymnastics upgraded, given the nature of the work these groups of professions.

Key words: gymnastics, four occupational groups, model organizations, increase efficiency.

Введение. В современных социально-экономических условиях во многих видах профессиональной деятельности наблюдается ненормированный график работы, стресс, долговременное пребывание в положении сидя перед компьютером, значительное напряжение зрительного аппарата, что способствует риску развития профессиональных заболеваний, снижению производительности труда. Способом решения данных проблем, средством повышения работоспособности является производственная гимнастика и производственная физическая культура. Следует отметить, что различные проблемы организации и содержания производственной физической культуры разработаны достаточно обстоятельно, большое внимание при этом уделялось методическим вопросам производственной гимнастики (Г.Г. Саноян, А.Г. Фурманов, В.И. Ильинич). Однако, на сегодняшний день необходимы механизмы организации производственной гимнастики, ее модернизации, дифференциации комплексов по группам труда, учитывая характер труда, который с каждым годом смещается в сторону интеллектуального труда, автоматизации, нервного и зрительного напряжения [3; 5; 6; 8].

И как следствие, со стороны общества, так и со стороны государственных органов наблюдается запрос на возобновление сложившейся в СССР практике физических упражнений в режиме рабочего дня, не требующих значительных временных и материальных затрат, но показавших свою эффективность [5; 8].

Вместе с тем, в настоящее время произошли изменения в состоянии производственной сферы нашей страны: появились новые виды профессиональной деятельности; изменились условия труда у уже имеющихся профессий, усилилась необходимость профилактических мероприятий со стороны опорно-двигательного аппарата, зрения [7]. В связи с чем исследователи возобновили поиск способов повышения работоспособности, подходов внедрения производственной гимнастики (ПГ), что нашло отражение в трудах Егорычева, И.А. Цыба, С.А. Ерохина, С.В. Петруниной [1; 2; 4], однако проблема остается нерешенной.

Цель исследования: разработать модель по организации и внедрению производственной гимнастики с учетом факторов трудового процесса в современных социально-экономических условиях.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено на базе ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова» по научно-исследовательской работе: «Разработка научно обоснованных предложений по организации и внедрению производственной гимнастики с учетом факторов трудового процесса в современных социально-экономических условиях», заказчик работы – Министерство спорта РФ (ГК № 286 от 19 октября 2017 года). В рамках проведенной работы изучен справочник новых и перспективных профессий, который включает 1625 наименований, указанные профессии распределены на четыре группы труда (Министерство труда и социальной защиты российской федерации, приказ от 2 ноября 2015 г. №832 об утверждении справочника востребованных на рынке труда новых и перспективных профессий), также разработана модель внедрения и организации производственной гимнастики, учитывая условия труда. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, консолидация и обобщение, мозговой штурм, критический анализ, метод сбора и структурирования информации, метод моделирования.

Результаты и их обсуждение. Нами разработана модель внедрения производственной гимнастики (рис. 1), она содержит целевой блок, блок средств и условий внедрения производственной гимнастики (ПГ) со стороны государственной власти и на уровне руководителя организации, следующий блок в виде практических рекомендаций, а именно видео комплексов, вебинаров, GIF изображений упражнений, мобильных приложений на телефонах; научно-методических электронных площадок ПГ с обратной связью, и как итог формирование личностной заинтересованности работающего населения и ожидаемого результата в виде повышения работоспособности, оптимизации движений (рис. 1).

Так средства стимулирования и создания условий со стороны государства должны заключаться в следующем: пропаганда ПГ в средствах массовой информации; закрепление ПГ на государственном уровне; организация вебинаров ПГ для работников I, II, III, IV групп труда; организация волонтерской деятельности по реализации ПГ; возобновление ПГ в профессиональной подготовке физкультурных кадров; выделение государственных субсидий для мониторинга физического и функционального состояния (рис. 1).

Меры стимулирования со стороны руководителя организации таковы: материальное стимулирование выполнения ПГ, личный пример руководителя; регулярное выполнение ПГ как корпоративной культуры организации; выделение 15-20 мин рабочего времени на ПГ; проведение конкурсов ПГ структурных подразделений; внедрение в электронную корпоративную сеть видео комплексов ПГ и гимнастики для глаз, их выполнение 2-3 раза в день онлайн; создание условий для диагностики состояния здоровья сотрудников. Способы внедрения производственной гимнастики таковы: видео комплексы для четырех групп труда, GIF изображения упражнений, учитывая условия труда; мобильные приложения на телефонах; научно-методические электронные площадки ПГ с обратной связью; рефлексия эффективности внедрения ПГ, вовлечение волонтерского движения. Ожидаемый результат будет заключатся в следующем: повышение работоспособности и производительности труда, снижение профессиональных рисков и заболеваний, оптимизация двигательной активности на рабочем месте.

Проведенный нами педагогический анализ характера трудового процесса, его рисков, особенностей двигательного режима, а также преобладания быстрых или медленных движений, особенностей амплитуды движений, их симметричности или асимметричности, однообразия или разнообразия, степени напряженности движений, степени напряжения зрительного анализатора, и в целом нагрузки на органы чувств, психической и нервно-мышечной нагрузки, сложности и интенсивности мыслительных процессов, эмоциональной нагрузки, монотонности труда, степени физической нагрузки, позволил нам распределить 1625 наименований профессий по IV группам труда (классификация В.И. Ильинича) [3]:

– I группа – 292 наименований – 18% (инженеры-технологи, акушеры, авиационные техники, геодезисты, специалисты по кредитованию, специалисты по логистике на транспорте, инженеры программисты);

– II группа – 599 наименований – 37% (артисты театра, кондитеры, артисты-вокалисты, повара, фельдшеры, фармацевты, фотографы, тренеры, инженеры-электрики, диспетчеры городского транспорта, штукатуры);

– III группа – 98 профессий – 6% (формовщики, прокатчики, шахтеры, строительные рабочие, бурильщики скважин, водолазы, спасатели, трактористы, спортсмены, бетонщики, маляры, специалисты по декоративному садоводству, прокатчики горячего металла, каскадеры);

– IV группа – 621 профессий – 39% (врачи, инженеры, счетные работники, диспетчеры, администраторы, библиографы, лаборанты-химики, менеджеры по продажам, педагоги дополнительного образования, инженеры по эксплуатации оборудования, бухгалтеры, специалисты по работе с молодежью, специалисты по информационным системам).

Нами изучены группы упражнений, которые снижают риск профессиональных заболеваний (1-4 группы труда): упражнения, ускоряющие кровообращение в конечностях и внутренних органах, позволяющие избежать застоя; упражнения, снимающие зрительные напряжение; упражнения на гибкость, поддерживающие оптимальную амплитуду в суставах; упражнения на выносливость, повышающие работоспособность и оптимизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы; движения силовой направленности, под-

держивающие тонус основных мышечных групп и точечно воздействующие на необходимые малые мышечные группы; средства психологической и психомоторной разгрузки; вспомогательные средства.

Из этих упражнений составлены комплексы для всех форм ПГ, целенаправленно воздействующие на организм занимающихся для снижения рисков профессиональных заболеваний по каждой из 4 групп.

Основные методические подходы при составлении комплексов упражнений заключались в следующем: использование переключения организма с одного вида деятельности на другой; нагрузка мышечных групп антагонистов, занятых в деятельности; изменение рабочей позы через изменения положения в отдельных сегментах тела на противоположные; восстановление или лёгкое увеличение интенсивности кровообращения в мышечных группах, нагружаемых в процессе труда и другие.

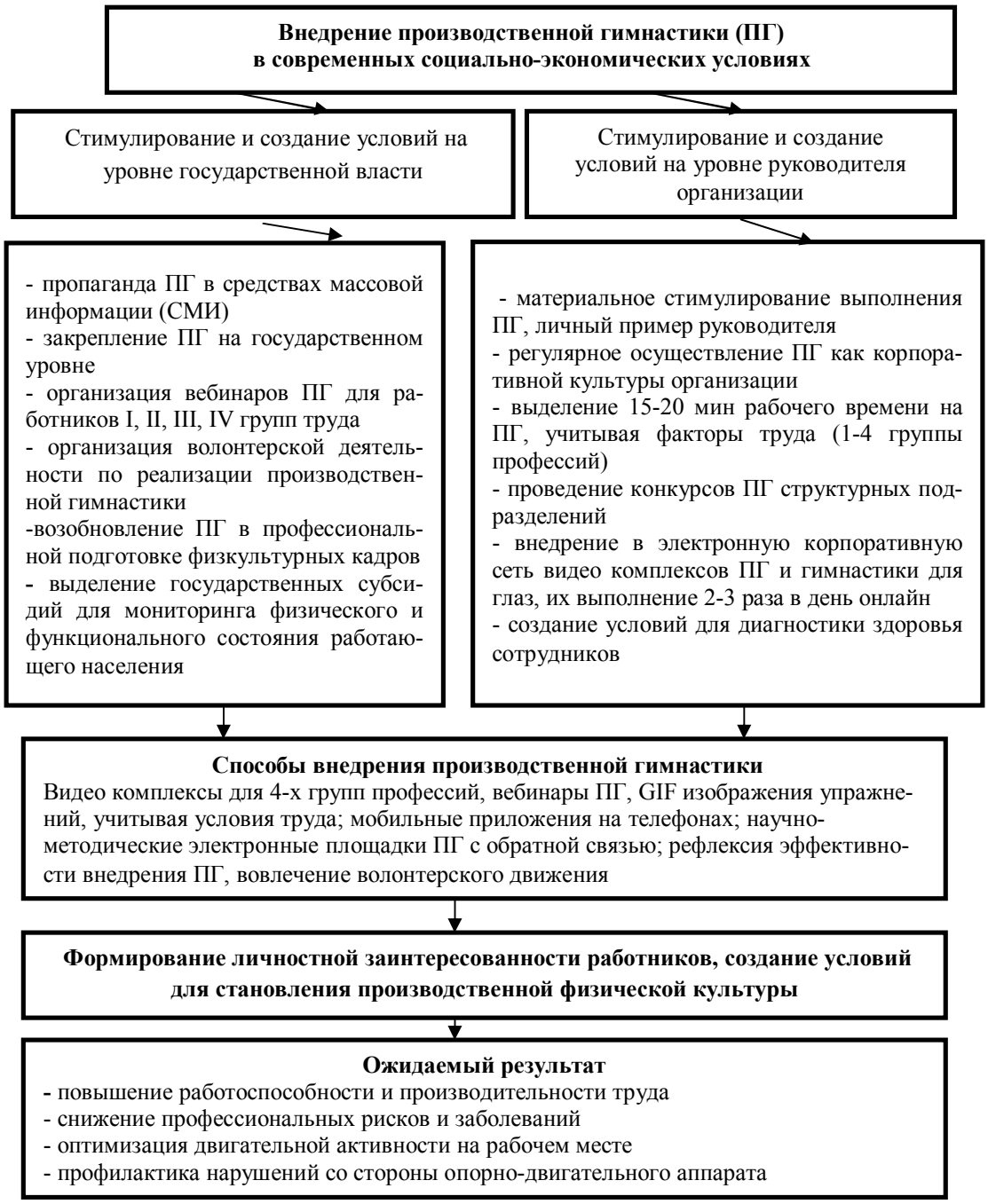


Рис. 1. Модель внедрения производственной гимнастики

Выводы. Основное преимущество модели в онлайн трансляции комплексов, учитывая факторы трудового процесса, возможности корпоративного распространения, выполнения и контроля. Исследование выявило преобладание IV и II труда (39, 37%), так II группа, профессии, в которых

сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений; IV группа, профессии, связанные с умственным трудом. Организацию и внедрение производственной гимнастики, особенно для инновационных, вновь появившихся профессий можно использовать для повышения общей физической работоспособности работников, в профилактике профессиональных заболеваний и профессиональных «неблагоприятных исходных положений» труда, а также как средство повышения физического состояния и самочувствия, как способ приобщения к регулярным занятиям физической культурой рекреационной направленности.

Список литературы

1. Егорычев, А.О. Производственная гимнастика с учетом заданных условий и характера труда: глава в книге «Физическая культура» [Текст] / А.О. Егорычев, И.А. Цыба, С.П. Мещеряков. – М. Изд-во РГУНиГ им. И.М. Губкина, 2017. – С. 6-10.

2. Ерохин, С.А. Производственная гимнастика как важный ресурс здоровьесберегающей деятельности человека [Текст] / С.А. Ерохин // Наука сегодня: теория и практика : материалы междунар. науч.-практ. конф. – М., 2016. – С. 117-120.

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

4. Петрунина, С.В. Основы производственной гимнастики: метод. рекомендации [Текст] / С.В. Петрунина, А.А. Рогов, А.Н. Денисевич, И.А. Кирюхина, С.М. Хабарова. – Пенза: ПГУ, 2015. – 53 с.

5. Саноян, Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся [Текст] / Г.Г. Саноян. – М., 1979. – 151 с.

6. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся: учебное пособие [Текст] / Г.Г. Саноян. – М.: ФиС, 2007. – 288 с.

7. Столяр, К.Э. Производственная гимнастика в новых производственных и социально-экономических условиях труда [Текст] / К.Э. Столяр, Т.Н. Шутова, Л.Б. Андрющенко, С.Ю. Витько // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2017. – №4. – С. 75-84.

8. Фурманов, А.Г. Теоретические и организационно-методические основы производственной физической культуры: автореферат дис. ... доктора пед. наук [Текст] / А.Г. Фурманов. – Минск, 1992. – 61 с.

Bibliography

1. Egorychev,A.O., Tsyba, I.A., Meshcheryakov S.P. Production exercises based on the specified conditions and nature of work: Chapter in the book physical culture. – Moscow. – 2017. – pp. 6-10.

2. Erokhin, S.A.Production exercises as an important resource of health-preserving activity of the person. Proceedings of the Intern. scientific.-pract. conf. science today: theory and practice. – 2016. – pp. 117-120.

3. Ilyinich,V. I.Physical culture of student and life: textbook. – 2008. – Moscow.

4. Petrunina, S.V., Rogov A.A., Denisevich A.N., Kiryukhin I.A., Khabarova, S.M.Fundamentals of industrial gymnastics: methodical recommend. – Penza.-2015. – pp. 53.

5. Canayan, G.G.Physical training in the mode of the day workers.–Moscow.– 1979. -pp. 151.

6. Canayan, G.G. Physical culture for workers: a training manual. – Moscow.- 2007 -pp. 288.

7.Stolyar, K.E.,Shutova T.N., AndryuschenkoL. B., VitkoS.J.Industrial gymnastics in new production and socio-economic conditions. Izvestia of the Tula state University. Physical culture and sport. – 2017. -pp. 4. – S. 75-84.

8.Furmanov, A.G. Theoretical and organizational-methodical bases of the production of physical culture: abstract of thesis. … doctor. ped. sciences. – Minsk. -1992. – pp. 61.

Информация для связи с автором:
tany-156@rambler.ru
(Шутова Татьяна Николаевна).

СЕРИЯ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 14.03.00)

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И АФК

УДК 796.37.012.4

ПОИСК РЕЗЕРВОВ ДЛЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ, В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Егорычева Элина Викторовна,
кандидат педагогических наук,
Московский Политех;
Егорычев Алексей Олегович,
доктор педагогических наук, доцент,
РГУ нефти и газа (НИУ)
имени И.М. Губкина, Москва

Аннотация. Данные всероссийского опроса показали, что более 20,4% студентов имеют ограничения по состоянию здоровья к занятиям по дисциплине физическая культура. Значительная часть из них не посещает учебные занятия. Это не позволяет студентам приобретать необходимый опыт и формировать общекультурную компетенцию по физической культуре. На основе анкетирования студентов 1 и 3 курсов, занимающихся по дисциплине физическая культура, авторы изучают возможности вовлечения студентов в регулярные занятия. Делается вывод о необходимости обучения студентов самостоятельному использованию средств оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: студенты, ограничения по состоянию здоровья, анкетирование, физическая активность, оздоровительная физическая культура.

FIND RESOURCES FOR ENGAGING STUDENTS WITH THE LIMITS FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION

Egorycheva El.V., Cand.Pedag.Sci, Moscow Polytech;
Egorychev Al. Ol., Dr. Pedag. Sci., Docent,
Gubkin Russian State University of oil and gas (National Research University), Moscow

Abstract. The nationwide survey showed that more than 20.4% of students have restrictions for health reasons to the classes in physical culture. A large part of them do not attend training sessions. This allows students to acquire the necessary experience and to form General cultural competence of physical culture. Based on the survey of students 1 and 3 courses in the discipline of physical culture, the authors explore the possibilities of involving students in regular classes. The conclusion about the necessity of teaching students independent use of means of physical culture.

Key words: students, restrictions on health questionnaires, physical activity, health physical education.

Одной из основных позиций стратегии оздоровления в России на ближайший 10-летний период провозглашается борьба с неинфекционными заболеваниями [5]. Специалисты выделяют четыре группы болезней, профилактика которых может существенно повысить человеческий потенциал и снизить смертность. Одним из наиболее эффективных средств профилактики считается регулярная физическая активность человека [7]. В настоящее время, по оценке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическая активность около 60% населения Земли не достигает уровня, необходимого для поддержания и сохранения здоровья [8].

Сейчас базовое (непрофильное) физкультурное образование является органической частью образования в целом, конкретным видом физической культуры личности, адекватным уровню общей культуры человека [6, с. 7]. Согласно действующим образовательным стандартам по большинству направлений подготовки, занятия физической культурой студентов направлены на формирование общекультурной компетенции «способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Важнейшим критерием сформированности данной компетенции является самостоятельная физическая активность студентов.

Анализ результатов Всероссийского социологического исследования по вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура» показывает, что не менее 20,4% студентов имеют ограничения по состоянию здоровья. Из них: 12,8% студентов занимаются в группах общефизической подготовки с ограничениями, 2,8% в группах коррекционной направленности и 4,9% не допущены к практическим видам физкультурной деятельности [5]. Авторы отмечают, что 46,2% студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, пропускают все занятия по физической культуре [5, с. 198]. Это позволяет говорить о низкой заинтересованности студентов занятиями, недостатке знаний, умений, навыков и компетенций, которые и должны формироваться в процессе занятий. Поиск резервов для включения таких студентов в занятия по физической культуре и составляет актуальность исследования.

Организация и методика исследования. Исследование проводилось на спортивной базе РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина и Высшей школе печати и медиаиндустрии Московского Политеха. Респондентами выступали студенты 1-го курса 60 человек (42 девушки, 28 юношей) и 3-го курса 69 человек (48 девушек, 21 юноша). Все студенты относились к специальной медицинской группе и посещали практические занятия. Цель анкетирования – сравнить влияние регулярных занятия физической культурой на формирование самостоятельной физической активности студентов.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты опроса студентов по самостоятельной физической активности

Вопросы	1-й курс (n=60), %	3-й курс (n=69), %
Оцените состояние Вашего здоровья:		
Хорошее	25	42,0
Удовлетворительное	65	56,5
Неудовлетворительное	10	1,4
Проходили ли Вы медосмотр или тестирование, или предварительное тестирование перед началом занятий физическими упражнениями		
Да, в поликлинике	66,6	63,8
Да, медицинский осмотр в фитнес-клубе	1,7	2,9
Да, тестирование здоровья в фитнес-клубе	0	0,0
Нет	31,7	29,0
Имеется у Вас абонемент в спортивный зал или бассейн:		
Да	11,7	31,9
Нет	88,3	68,1
Умеете Вы сами рассчитать свой уровень здоровья		
Да	55	43,5
Нет	45	56,5
Как часто Вы пропускаете занятия из-за болезни:		
Очень редко, раз в несколько лет	10	4,3
1 – 2 раза в год	36,7	40,6
1 – 2 раза в полгода	26,7	30,4
1 раз в месяц	23,3	23,2
1 раз в одну две недели	3,3	1,4
Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями самостоятельно:		
Да	73,3	74,2
Нет	26,7	25,8
Сколько раз в неделю Вы занимаетесь самостоятельно:		
1-2 раза	45,9	55,7
3-4 раза	24,6	12,9
Ежедневно	4,9	7,1
не занимаюсь	24,6	24,3
Укажите количество часов в неделю, затрачиваемых на занятия физическими упражнениями:		
менее 1 часа	16,9	5,0
1-2	23,7	26,3
3-4	37,3	50,0
5-6	15,3	10,0
7-8	3,4	6,3
9-10	1,7	0,0
11-12	1,7	2,5
Укажите наиболее интересные Вам физические упражнения:		
гимнастические упражнения	19,0	21,1
Ходьба	13,2	14,5
Бег	8,3	9,9
Плавание	13,2	15,1
н/теннис	5,8	4,6
пилатес, йога	13,2	9,2
занятия на тренажерах	22,3	21,7
др.	5,0	3,9

Подавляющее большинство студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья и занимающихся физической культурой, оценивают здоровье как «хорошее» или «удовлетворительное» – от 90% на первом до 98,5% на третьем курсе. К третьему курсу самооценка здоровья большинством студентов наиболее высокая, только 1,4% студентов отмечают, что у них «неудовлетворительное здоровье».

Интересную информацию дают ответы на вопрос о допуске к занятиям. Для 66,7% первокурсников и 63,8% третьекурсников допуск осуществлялся после врачебного контроля в поликлинике. Около 30% студентов перед началом занятий не проходили врачебного контроля.

Ограниченные резервы здоровья не позволяют приспосабливаться студентам к учебной нагрузке и проявляются в частой заболеваемости. Около 25% студентов 1-3 курсов, имеющих ограничения двигательной активности, «ежемесячно» и чаще пропускают учебу из-за болезни. Разницы между студентами 1-го и 3-го курсов не установлено. 73-75% студентов справляются с учебной нагрузкой.

К третьему курсу почти в три раза увеличивается количество студентов, имеющих абонементы в спортивные залы или бассейны, – с 11,7% до 31,9%. Самостоятельно физическими упражнениями занимается 73% студентов на 1 курсе и 74% на 3 курсе. Каждый четвертый студент специального учебного отделения физическими упражнениями самостоятельно не занимается, что возможно соответствует количеству студентов часто болеющих.

Из тех студентов, кто самостоятельно занимается физическими упражнениями, более половины занимаются 1-2 раза в неделю, что явно недостаточно. У 40% студентов 1 курса и 31% 3 курса недельный объем двигательной активности находится на уровне ниже минимального. 37% студентов 1 курса и 50% 3 курса имеют минимальный объем двигательной активности.

В диапазоне оптимальной двигательной активности находятся 19% студентов 1 курса и 16% студентов 3 курса. Более 8 часов в неделю занимаются 3,4% первокурсников и 2,5% третьекурсников.

Об обученности студентов можно судить по их «умению рассчитать свой уровень здоровья». Оказалось, что студенты третьего курса более критично оценивают свои возможности – 56,5% ответили «нет». Соответственно 43,5% это сделать могут. Студенты третьего курса знают о наличии таких методов и способны ими воспользоваться. В аналогичных умениях студентов первого курса авторы сомневаются.

Наиболее интересными средствами физической культуры для студентов специального учебного отделения являются занятия на тренажерах. На это указали 22,3% 1 курса и 21,7% 3 курса. Около 20% студентов наиболее интересными считают гимнастические упражнения и от 13% до 15% занятия плаванием. Такая информация хорошо согласуется с результатами ранее выполненных нами исследований [2].

В соответствие с программой, обучение самостоятельной физической активности студентов должно реализовываться в ходе методико-практических занятий. На кафедре физического воспитания РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина подготовлено учебное пособие[1], в котором представлен методический материал для проведения учебных занятий. Для студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, основу самостоятельной физической активности должны составлять средства оздоровительной физической культуры. Например, программы оздоровительной ходьбы по К. Куперу [3] и комплексы различных общеразвивающих упражнений [1].

Выводы:

- Самооценка здоровья студентами, имеющими ограничения по состоянию здоровья, показывает, что более 90% студентов оценивают его как «хорошее» или «удовлетворительное», на третьем курсе «не удовлетворительно» здоровье оценивают 1,4% студентов.
- Около 30% студентов 1-3 курсов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, приступают к практическим занятиям без прохождения врачебного контроля.
- К третьему курсу количество студентов, имеющих абонементы в фитнес-зал или бассейн, увеличивается с 11,8% до 31,9%, что косвенно свидетельствует о включении студентов в занятия по физической культуре.
- Самостоятельно занимаются около 74% студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья. Объем двигательной активности большинства из них находится на «минимальном уровне» до 50% студентов третьего курса или уровне ниже «минимального» от 31 до 41% студентов.

Список литературы

1. Егорычев, А. О. Физическая культура. Методико-практический раздел: учебное пособие [Текст] / А. О. Егорычев, И. А. Цыба, С. П. Мещеряков. – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2017. – 97 с.

2. Егорычева, Э.В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального учебного отделения: дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 [Текст] / Э.В. Егорычева. – М., 2014. – 183 с.

3. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / К. Купер; пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: ФиС,1989. – 224 с.

4. Межведомственная стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики, и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года [Текст]. – М., 2016. – 40 с.

5. Результаты Всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура» [Текст] / Е. С. Осокина [и др.] // Информационно-аналитические материалы. – СПб. : НИЦ АРТ, 2016. – 342 с. : ил.

6. Теория и методика физической культуры: учебник [Текст] / под ред. проф. Ю.Ф. Курамши-

на. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

7. Физическая активность [Электронный ресурс] // Информационный бюллетень ВОЗ № 384. – Февраль 2014 г. – Режим доступа: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/ru

8. Шаги к здоровью: Основа для содействия физической активности в целях укрепления здоровья в Европейском регионе. – Копенгаген: Европейское Региональное Бюро ВОЗ, 2006. – 46 с.

Bibliography

1. Egorychev, A. O. Physical culture. Methodical-practical section: textbook [Text] / O. A. Egorychev, I. A. Tsyb, S. P. IU-serakov. – M.: Publishing center of the Russian state University of oil and gas (national research UNIVERSITY) named after I. M. Gubkin, 2017. - 97 p.

2. Egorycheva, E. V. Technology of application of means of improving physical culture on occupations with students of special educational office: dis. ... the candidate of pedagogical Sciences : 13.00.04 [Text] / E. V. Egorycheva. - M., 2014. - 183 p.

3. Cooper, K. the aerobics for a good self-sensation [Text] / K. Cooper; lane. from English. – 2nd ed. EXT.,] – M.: FIS,1989. - 224 p.

4. Interdepartmental strategy for the formation of a healthy lifestyle of the population, prevention, and control of noncommunicable diseases for the period up to 2025 [Text]. - M., 2016. - 40 p.

5. The results of the all-Russian sociological study of students ' involvement in classes on the subject (discipline) "Physical culture" [Text] / E. S. Osokina [et al.] / / Informational and analytical materials. – SPb. : SIC ART, 2016. - 342 p.: Il.

6. Theory and methodology of physical culture: textbook [Text] / under the editorship of Professor Yu. f Kuramshi. – 3rd ed., stereotype. - Moscow: Soviet sport, 2007. - 464 p.

7. Physical activity [Electronic re source] // Information Bulletin of the who, No. 384. - February 2014-access Mode: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/ru

8. Steps towards health: a Framework for promoting physical activity to enhance health in the European region. - Copenhagen: who Regional office for Europe, 2006. - 46 p.

Информация для связи с авторами:
egorychev64@yandex.ru

УДК 796.01

ИЗМЕНЧИВОСТЬ ДИАСТОЛИЧЕСКОЙ ФУНКЦИИ МИОКАРДА У БОЛЬНЫХ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИТОПРОТЕКТОРОВ

Кузнецов Сергей Иванович,
доктор медицинских наук, профессор,
заведующий кардиологическим отделением,
БУЗ ВО «ВОКБ №1»;
Зязина Виктория Олеговна,
кандидат медицинских наук, врач-кардиолог,
БУЗ ВО «ВОКБ №1»;
Овсянникова Вера Викторовна,
ассистент кафедры госпитальной терапии
и эндокринологии
ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко»
МЗ РФ

Аннотация. Статья посвящена влиянию цитопротекторной терапии в составе комплексного лечения артериальной гипертензии на диастолическую дисфункцию миокарда по данным эхокардиографии. В статье представлены результаты двух групп в сравнении.

Ключевые слова: артериальная гипертензия, диастолическая дисфункция, цитопротекторы, гипертрофия миокарда

VARIABILITY OF THE DIASTICAL MYOCARDIUM FUNCTION IN PATIENTS WITH ARTERIAL HYPERTENSION AFTER THE USE OF CYTOPROTECTORS

Kuznetsov S.I., Dr. Med. Sci., Professor,
Head of cardiology department of Voronezh Regional Clinical Hospital №1;
Zyazina V.O., Cand. Med. Sci.,
Cardiologist of cardiology department of Voronezh Regional Clinical Hospital №1;
Ovsyannikova V.V., assistant,
GBOU VPO «Voronezh State Medical University named after. N.N. Burdenko»,
Ministry of Health of the Russian Federation

Abstract. The article is devoted to the effect of cytoprotective therapy in the complex treatment of arterial hypertension on diastolic myocardial dysfunction according to echocardiography. The article presents the results of two groups in comparison.

Key words: arterial hypertension, diastolic dysfunction, cytoprotectors, myocardial hypertrophy.

Введение.

В структуре смертности сердечно-сосудистые заболевания занимают первую позицию. В России в возрасте от 35-64 лет составляют лица трудоспособного возраста. Полная или частичная утрата трудоспособности, связанная с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, как правило, ведущая к инвалидизации, наносит существенный ущерб государству из-за вложения денежных средств.

Сегодня здравоохранение взяло направление профилактической медицины, потому что легче предотвратить развитие заболевания, чем лечить его осложнения, приводящие к потере трудоспособности.

Одним из таких заболеваний является артериальная гипертензия (АГ), которая является мощным предиктором возникновения и развития таких осложнений, как инфаркт миокарда и инсульт [1-4]. Это заболевание можно рассматривать с двух позиций, первое, как фактор риска и симптом, а второе, как самостоятельное заболевание. Но в том или ином случае, оно ухудшает состояние организма и ведет к осложнениям.

АГ является одним из самых распространенных хронических заболеваний, которым страдает почти 25 % взрослого населения планеты. Оно представляет главную медико-социальную проблему современного человеческого общества по распространению и причиняемому материальному ущербу государству и самому человеку [5; 10; 13; 15; 16; 17].

Всемирной организацией здравоохранения выявлено, что в год происходит около 7,1 млн смертей из-за АГ. Причин развития АГ сегодня выявлено достаточно много. Однако, особое значение придают нарушению функции эндотелия сосуда при повышения артериального давления.

Считается, что дисфункция эндотелиальной стенки, является первичным пусковым механизмом развития патологических условий, отягощающих течение АГ. Формируется неадекватный ответ сосудистой стенки на изменения в гемодинамике из-за повреждения стенки эндотелия. В результате чего, сосудистая стенка начинает об-

ладать избыточным сосудосуживающим эффектом, ему не хватает вазодилатации – оксида азота, который продуцируется эндотелием. В связи с чем, артериальное давление значительно повышается. В последние годы доказана роль метаболических нарушений и свободнорадикальных реакций в патогенезе дисфункции эндотелия при АГ. Дефицит энергии, являющийся основой любой формы гипоксии, приводит к ацидозу, активации свободнорадикального окисления, нарушению функций мембран клеток.

Доказано, что оксид азота является важнейшим биологическим продуктом эндотелия, обладает мощным вазодилатирующим свойством и тормозит процессы ремоделирования сосудистой стенки [14].

Происходит активация свободнорадикальных процессов из-за вазоконстрикции, что усугубляет дисфункцию сосудистого эндотелия, снижает эффективность большинства гипотензивных средств, реализующих свои вазодилатирующие свойства через рецепторную систему эндотелия и оксида азота.

Вследствие угнетения кровоснабжения клеток, нарушаются окислительно-восстановительные свойства их, снижается оксигенация органов и тканей, нарушается целостность структур клеток. Это сопровождается двумя патологическими нарушениями внутриклеточного метаболизма: снижением продукции основного энергетического субстрата – молекул АТФ, и активацией процессов свободнорадикального окисления, ведущих к угнетению функциональной активности клеток сердца и мозга и непосредственной их гибели. Поэтому эти органы наиболее подвержены острым состояниям [6; 7; 9].

В этой связи особый интерес представляет новое направление в лечении – цитопротекция. Поэтому большое значение в медикаментозной профилактике развития осложнений является защита клеток и их восстановление для нормального функционирования.

В основе механизма действия современных цитопротекторов лежит оптимизация энергообмена, ведущего к уменьшению потребности клеток в кислороде, необходимого для аэробного окисления, а также диагностические исследования, которые могут предсказать о возможных ранних нарушениях в клетках с возможностью профилактически воздействовать на них и предотвратить острое состояние.

Целью исследования стало изучение предикторов развития острых состояний у больных артериальной гипертензией и влиянием цитопротектора на улучшение показателей диастолической функции миокарда по данным эхокардиографии.

Материалы и методы

В исследование было включено 80 пациентов с артериальной гипертензией 2 степени, которое проводилось на базе Бюджетного учреждения здравоохранения Воронежской области «Воронежская областная клиническая больница №1» в период с 2012 по 2017 года. Больные были разделены на две группы.

Первую группу (40 человек) составили пациенты, которые получали стандартную медикаментозную терапию из двух препаратов (группа ингибиторов АПФ и блокаторы кальциевых каналов) – 25 мужчин и 15 женщин в возрасте от 46 до 61 года. Эти больные отбирались ретроспективно.

Вторую группу в количестве 40 человек (24 мужчины и 16 женщин в возрасте от 45 до 62 лет) составили пациенты, которые получали также стандартную медикаментозную терапию из 2-х гипотензивных препаратов и дополнительно они получали этилметилгидроксипиридина сукцинат в течение 6 месяцев в таблетированной форме. Они принимали по 1 таблетке в дозе 250 мг 3 раза в день в течение 1 месяца, а затем до шестого месяца в дозе 125 мг 3 раза в день.

Всем пациента проводился общий анализ крови, мочи, биохимический анализ. Применялись функциональные методы исследования: электрокардиография, ультразвуковое дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий, эхокардиография (Эхо-КГ), холтеровское мониторирование артериального давления.

Эхо-КГ проводилось аппаратом Sonix “SP” (Канада) секторальным фазированным датчиком частотой 2,5 МГц с использованием режима одномерного сканирования (М-режим), двумерного режима (В-режим), а также допплерэхокардиографии (импульсно - волновой, непрерывно - волновой и режим цветового допплеровского картирования). Исследование выполнялось из стандартных позиций: парастернального, апикального, субкостального, супрастернального доступов.

Оценивались конечный диастолический размер (КДР), конечный систолический размер (КСР), фракция выброса (ФВ), толщина стенок миокарда, диастолическая функция левого желудочка (ЛЖ) по спектру трансмитрального потока, где определяли пиковую скорость потока в фазу раннего (Е, см/с) и позднего (А, см/с) наполнения ЛЖ, коэффициент Е/А, время замедления кровотока раннего наполнения ЛЖ (DTe, мс), время изоволюмического расслабления ЛЖ (IVRT, мс). Выделяли три типа нарушения диастолической функции ЛЖ: I тип – с нарушенным расслаблением ЛЖ; II тип – псевдонормальный тип; III - рестриктивный тип.

Критериями исключения из исследования явились: инфаркт миокарда, полная блокада левой и правой ножек пучка Гиса, перманентная форма фибрилляции и трепетания предсердий, кардиомиопатии (дилатационная, гипертрофическая, рестриктивная), гемодинамически значимые клапанные пороки сердца, сопутствующие хронические заболевания в стадии обострения или декомпенсации, онкологические заболевания, дыхательная недостаточность II – III степени, искусственный водитель ритма, постоянный прием других групп препаратов, кроме ингибиторов АПФ и блокаторов кальциевых каналов, отказ пациента от проводимого лечения.

Все группы пациентов были сопоставимы по полу, возрасту, степени АГ, приему лекарственных препаратов.

Статистический анализ был выполнен на компьютере с помощью пакета программ «STATISTICA 6.0» (USA). Достоверность различия средних значений показателей определялась с помощью t – критерия Стьюдента. В таблицах значения по группам представлены как среднее значение ± стандартное отклонение. Статистически значимыми считали различия между показателями при $\rho < 0,05$.

Результаты и их обсуждение

Пациентам с АГ проводилось Эхо-КГ 2 раза. Первый раз, когда пациент соглашался участвовать в исследовании и второй раз – спустя 6 месяцев для оценки взаимосвязи нарушения структуры, функции сердца и влиянием на них дополнительно препарата – этилметилгидроксипиридина сукцината. Нами были исследованы показатели, которые представлены в таблице 1.

Исследуемые эхокардиографические показатели выявили значительную статистическую значимость в отношении E/A, IVRT и DTe между группами, ($p < 0,05$).

В первой и второй группах в первый день исследования отмечалось выраженное нарушение диастолической функции по следующим показателям эхокардиографии: первая группа: E/A 0,48 ± 0,16, IVRT 138,32 ± 14,24 мс, DTe 264,24 ± 18,15 мс; вторая группа: E/A 0,51 ± 0,21, IVRT 135,46 ± 12,53 мс, DTe 259,12 ± 17,19 мс, но статистической значимости не отмечалось, $p > 0,05$.

Пациенты второй группы в течение 6 месяцев получали к стандартной медикаментозной терапии дополнительно цитопротекторный препарат – этилметилгидроксипиридина сукцинат. И через 6 месяцев были получены совершенно иные результаты Эхо-КГ по диастолической функции левого желудочка.

Эти пациенты отмечали субъективное положительное улучшение самочувствия, стабильные цифры артериального давления на фоне всего курса наблюдения, чем пациенты, которые не получали метаболическую терапию.

Таблица 1. Исследуемые эхокардиографические показатели у больных артериальной гипертензией в первой и второй группах в первый день и через 6 месяцев

Показатель	1 группа, первый день	2 группа, первый день	1 группа через 6 месяцев	2 группа через 6 месяцев
КДР, см	5,24 ± 0,09	5,27 ± 0,08	5,28 ± 0,16	5,48 ± 0,12
КСР, см	3,40 ± 0,07	3,43 ± 0,10	3,42 ± 0,09	3,31 ± 0,11
ФВ, %	58,80 ± 2,43	57,42 ± 2,28	59,02 ± 2,64	64,15 ± 1,03*
ТМЖП, см	1,17 ± 0,14	1,15 ± 0,12	1,17 ± 0,13	1,16 ± 0,14
ЗСЛЖ, см	1,13 ± 0,12	1,14 ± 0,15	1,11 ± 0,13	1,12 ± 0,13
E/A	0,48 ± 0,16	0,51 ± 0,21	0,49 ± 0,21	0,85 ± 0,22*
IVRT, мс	138,32 ± 14,24	135,46 ± 12,53	141,76 ± 11,17	108,76 ± 12,52*
DTe, мс	264,24 ± 18,15	259,12 ± 17,19	263,41 ± 6,46	217,71 ± 11,53*

Примечание - * - $p < 0,05$ при сравнении второй группы в первый день и через 6 месяцев.

У пациентов второй группы через 6 месяцев отмечалась значительная положительная динамика по показателям диастолической функции левого желудочка, а также у них возрастала фракция выброса левого желудочка. Отмечался ее рост на 7 % (в первый день исследования она составила 57,42 ± 2,28 %, через 6 месяцев уже 64,15 ± 1,03 %*, * - $p < 0,05$).

Показатели диастолической функции в первый день у больных второй группы были: E/A 0,51 ± 0,21, IVRT 135,46 ± 12,53 мс, DTe 259,12 ± 17,19 мс, но через 6 месяцев на фоне приема цитопротекторного препарата это показатели приближались к нормальным значениям и составили: E/A 0,85 ± 0,22*, IVRT 108,76 ± 12,52 мс*, DTe 217,71 ± 11,53 мс*, отмечая статистическую значимость в сравнении с первой группой и с первым днем исследования, * - $p < 0,05$.

В первой же группе показатели диастолической функции оставались в тех же самых значениях, что и при исследовании в первый день и составили: E/A 0,49 ± 0,21, IVRT 141,76 ± 11,17 мс, DTe 263,41 ± 6,46 мс, - $p > 0,05$.

Выводы

Таким образом, данное исследование доказало, что использование таких показателей, как E/A, IVRT, DTe у пациентов с артериальной гипертензией определяет диастолическую дисфункцию левого желудочка по данным Эхо-КГ. А раннее назначение цитопротекторного препарата этилметилгидроксипиридина сукцината через 6 месяцев улучшает данные показатели, удерживает цифры артериального давления в более стабильных значения, чем у пациентов, которым цитопротекторны не назначаются. Рекомендуется применение дополнительно к стандартной гипотензивной терапии цитопротектора – этилметилгидроксипиридина сукцината в дозе 125 мг 3 раза в день.

Список литературы

1. Андреева, Н.Н. Экспериментальные и клинические аспекты применения мексидола при гипоксии [Текст] / Н.Н. Андреева // Медицинский альманах. – 2009. – № 4. – С. 193-197.

2. Беленков, Ю.Н. Дисфункция левого желудочка у больных ИБС: современные методы диагностики, медикаментозной и немедикаментозной коррекции [Текст]/ Ю.Н. Беленков // РМЖ. – 2000. – Т. 8, № 17. – С. 685-693.

3. Влияние метаболической терапии на параметры центральной гемодинамики у больных с недостаточностью кровообращения [Текст] / В.И. Кухарчук [и др.] // Врач. – 2007. – № 10. – С. 56-62.

4. Мексикор в комплексном лечении и профилактике кризов у больных гипертонической болезнью [Текст] / А.П. Голиков [и др.] // Клинические исследования лекарственных средств в России. – 2003. – №3-4. – С. 56-59.

5. Антиоксиданты – цитопротекторы в кардиологии [Текст] / А.П. Голиков [и др.] // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2004. – Ч. 2. – №6. – С. 66-74.

6. Новые возможности лечения и профилактики гипертонических кризов у больных с сочетанием гипертонической болезни и ишемической болезни сердца [Текст] / А.П. Голиков [и др.] // Кардиоваскулярная терапия и профилактика.- 2005. – Ч. 1. – №3. – С. 10-16.

7. Диастолическая дисфункция миокарда: диагностика и подходы к лечению [Текст] / А.Н. Косинец [и др.] // Здравоохранение. – 2006. – № 10. – С. 4-9.

8. Изменение геометрии левого желудочка при стресс-тестах ЭхоКГ у больных ИБС : тез. докл IV ежегодной сес. НЦССХ им. А.Н. Бакулева с Всерос. конф. молодых ученых (Москва, 2000 г.) / Ю.И. Бузиашвили [и др.] // Бюл. НЦ ССХ РАМН им. А.Н. Бакулева. – 2001. – № 3. – С. 157.

9. Возможно ли ограничение реперфузионного повреждения кардиомиоцитов при эндоваскулярном восстановлении кровотока в инфарктответсвенной артерии путем внутрикоронарного введения метаболических цитопрротекторов [Текст] / Д.Г. Иоселиани [и др.] // Международный журнал интервенционной кардиоангиологии. – 2006. – № 11. – С. 11-19.

10. Калинин, А.П. Хирургическая эндокринология [Текст] / А.П. Калинин, Н.А. Майстренко, П.С. Ветшев ; под ред. А.П. Калинина, Н.А. Майстренко, П.С. Ветшева. – СПб.: Питер, 2004. – 941 с.

11. Клиническое испытание терапевтической эффективности препарата «мексикор» в качестве противоишемического средства у больных острым инфарктом миокарда: отчет о НИР [Текст] // утв. Ю.В. Лобзин; отв. исп. С.А. Бойцов – СПб.: Военно-медицинская академия, 2002. – 22 с.

12. Применение этилметилгидроксипиридина сукцината в лечении больных с сердечной недостаточностью [Текст] / Г.И. Сидоренко [и др.] // Кардиология. – 2011. – № 6. – С. 44-48.

13. Ремоделирование левого желудочка и дисфункция артериальной системы у больных с постинфарктным кардиосклерозом с артериальной гипертензией при хронической сердечной недостаточности [Текст] / О.А. Солдатова [и др.] // Казан. мед. журн. – 2007. – Т. 88, № 3. – С. 215-219.

14. Mancia G, Fagard R, Narkiewicz K, Redon J, Zanchetti A, Bohm M et al. Duidelines for the management of arterial hypertension: the task force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC). J Hypertens. 2013;31 (7):1281-1357. doi: 10. 1097/01.hjh. 0000431740.32696.cc

15. Redon J, Olsen MN, Cooper RS, Zurriaga O, Martinez-Beneito MA, Laurent S et al. Stroke mortality trends from 1990 to 2006 in 39 countries from Europe and Central Asia: implications for control of high blood pressure. Eur Heart J. 2011;32 (11): 1424-1431. doi: 10. 1093/eurheartj/ehr045.

16. Egan BM, Zhao Y, Axon RN. US trends in prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension, 1988-2008. J Am Med Assoc.2010;303 (20): 2043-2050. doi:10. 1001/jama. 2010.650.

17. Ignarro LJ. Wei Lun Visiting Professoral Lecture: nitric oxide in the regulation of vascular function: an historical overview. J Card Surg. 2002; 17 (4): 301-306.

Bibliography

1. Andreev, N. N. Experimental and clinical aspects of application of Mexidol in hypoxia [Text] / N. N. Andreeva // Medical almanac. - 2009. – No. 4. – S. 193-197.

2. Belenkov, Yu. N. Dysfunction of the left-ludochka in patients with coronary artery disease: modern methods of diagnosis, medical and numediaman-side correction [Text]/ Yu. Belenkov // RMJ. - 2000. - Vol. 8, No. 17. - P. 685-693.

3. Influence of metabolic therapy on Central hemodynamic parameters in patients with circulatory insufficiency [Text] / V. I. Kukharchuk [et al.] / / vrach (the Doctor). - 2007. - No. 10. P.56-62.

4. Mexicor in complex treatment and prevention of crises in patients with hypertension [Text] / A. p. Golikov [et al.] / / Clinical trials of medicines in Russia. - 2003. - №3-4. – S. 56-59.

5. Antioxidants-cytoprotectors in car-diology [Text] / A. p. Golikov [et al.] / / car-diovascular therapy and prevention. - 2004. - Part 2. -No. 6. – S. 66-74.

6. New possibilities of treatment and prophylaxis of hypertensive crises in patients with hypertension and coronary artery disease [Text] / A. P. Golikov [et al.] / / cardiovascular therapy and prophylaxis.-2005. - Part 1. - No. 3. - P.10-16.

7. Diastolic dysfunction of the myocardium: diagnosis and treatment approaches [Text] / A. N. Kosinets [et al.] / / Health care. - 2006. - No. 10. - P. 4-9.

8. Changing the geometry of the left ventricle in the stress tests Echocardiography in patients with coronary artery disease : proc. proceedings of the fourth annual SES. Bakulev them. A. N. Bakool-VA vseros. Conf. young scientists (Moscow, 2000) / Yu. I. Buziashvili [et al.] / / Byul. NTS AOA RAMS them. A. N. Bakulev. - 2001. - No. 3. - P. 157.

9. Is it possible to limit reperfusion injury of cardiomyocytes in endovasc-srnom the restoration

of blood flow in infarcted-vetsinou artery by intracoronary the introduction of metabolic cytoprotection [Text] / D. G. Iosseliani [et al.] / / International journal of interventional Cardioangiology. - 2006. - No. 11. – P. 11-19.

10. Kalinin, A. P. Surgical endocrinology [Text] / A. P. Kalinin, N.. Maistre-Ko, P. C. Vetshev ; ed. by A. P. Kalinina, N.. Maistrenko, P. S. Batsheva. – SPb.: Peter, 2004. - 941 p.

11. Clinical trial therapeutic efficacy of the drug "Mexicor" as anti-ischemic tools in patients with acute myocardial infarction: a research report [Text] // UTV. Yu. V. Lobzin; resp. use S. A. Fighters – SPb. In military-medical Academy, 2002. - 22 p.

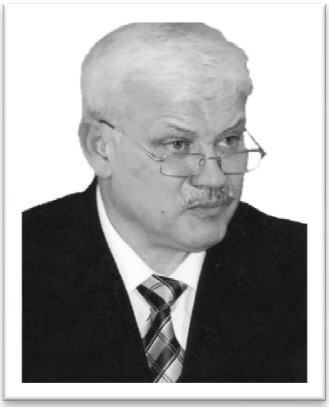
12. Application of Ethylmethylhydroxypyridine succinate in the treatment of patients with heart failure [Text] / G. I. Sidorenko [et al.] / / Kardiologiya. - 2011. - No. 6. – P. 44-48.

13. Left ventricular remodeling and arterial dysfunction in patients with postinfarction cardiosclerosis with arterial hypertension in chronic heart failure [Text] / O. A. Soldatov [et al.] / / Kazan. honey. Sib. - 2007. Vol 88, no 3. - Pp. 215-219.

Информация для связи с авторами:
Зязина Виктория Олеговна,
vicky_88@inbox.ru

УДК 612.1/8

СПЕЦИАЛЬНАЯ АНАЭРОБНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА



Литвин Федор Борисович,
доктор биологических наук, профессор
кафедры биологических дисциплин;
Брук Татьяна Михайловна,
доктор биологических наук, профессор,
зав. кафедрой биологических дисциплин;
Терехов Павел Александрович,
кандидат биологических наук, преподаватель
кафедры биологических дисциплин,
ФГБОУ ВО «Смоленская государственная
академия физической культуры, спорта
и туризма

Аннотация. В работе рассмотрены особенности вариабельности сердечного ритма у футболистов в возрасте от 17 до 22 лет. Показано, что футболисты с преобладанием центрального механизма регуляции сердечного ритма имеют достоверно высокие показатели в скоростной и скоростно-силовой работе. Футболисты с доминированием автономного механизма регуляции превосходят своих сверстников по изученным характеристикам анаэробной выносливости.

Ключевые слова: футболисты, ритм сердца, тип вегетативной регуляции, физическая нагрузка.

SPECIAL ANAEROBIC PERFORMANCE OF PLAYERS WITH DIFFERENT TYPES OF VEGETATIVE REGULATION OF CARDIAC RHYTHM

Litvin F. B., Dr. Biolog. Sci., Professor, Department of Biological Sciences;
Brooke T. M., Dr. Biolog. Sci., Professor, Head the Department of Biological Sciences;
Terekhov P. A., Cand. Biolog. Sci., Lecturer in Biological Sciences,
Smolensk State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism

Abstract. In the article the peculiarities of heart rate variability in soccer players aged 17 to 22 years. It is shown that players with a predominance of the Central mechanism of heart rate regulation have significantly higher performance in speed and speed-strength work. The players with the dominance of Autonomous regulation mechanism, outperform their peers on the studied characteristics of anaerobic endurance.

Key words: football, heart rate, autonomic regulation, physical activity.

Введение. В спортивной физиологии широкое признание получила концепция, согласно которой сердечно-сосудистая система является индикатором адаптационных реакций всего организма [4; 11]. Оптимальное управление тренировочным процессом в значительной степени зависит от состояния сердечно-сосудистой системы. Насколько успешным будет участие сердечно-сосудистой системы в сохранении гомеостаза, настолько и производительной будет работа спортсмена в микро-, мезо-, и макроциклах тренировочной деятельности. Для оценки функционального состояния организма используется метод математического анализа вариабельности сердечного ритма. Работами последних лет [2; 6; 11] установлены индивидуально-типологические особенности вегетативной регуляции, согласно которым в управлении доминируют центральный или автономный механизмы регуляции. Физическая работоспособность в значительной мере определяется типом регуляции. Однако до настоящего времени отсутствуют работы по изучению зависимости специальной работоспособности от типа вегетативной регуляции сердечного ритма. В подавляющем большинстве работ по изучению функционального состояния организма футболистов рассматриваются вопросы, связанные с проявлением аэробных возможностей спортсменов [1; 6]. И только в единичных публикациях изучается анаэробная работоспособность и факторы ее обуславливающие [5; 7]. Между тем, скоростной и скоростно-силовой компоненты игровой деятельности футболистов составляет не менее 40% от общего объема работы. Более того, в футбольной практике [9; 10] большое значение имеет определение маркеров анаэробных возможностей спортсменов с целью более полного развертывания функциональных резервов, необходимых для поддержания оптимальных физических кондиций. Ранее нами было показано, что у высококвалифицированных спортсменов показатели анаэробной работоспособности находятся в тесной зависимости от типа вегетативной регуляции сердечного ритма [3]. Футболисты с разным амплуа различаются по типам регуляции. Показано, что у защитников чаще регистрируется автономный механизм регуляции, а полузащитники характеризуются преобладанием центрального механиз-

ма регуляции сердечного ритма [2]. Организм футболистов с доминированием автономного контура регуляции более устойчив к воздействию аэробной физической нагрузки [8].

Методика

В исследовании приняло участие 23 футболиста в возрасте 17-22 года. Типы вегетативной регуляции сердечного ритма определяли по методике Н.И. Шлык [11] с использованием аппаратно-программного комплекса «Варикард 2.51», программное обеспечение «Иским 6». Для оценки скоростной, скоростно-силовой компоненты мышечных сокращений, максимальной анаэробной мощности и выносливости футболистов применялся механический велоэргометр «Ergomedic 894E Peak Bike» фирмы «Monark Exercise AB» (Швеция) с установленным оптическим датчиком частоты вращения педалей, аналогово-цифровым преобразователем (с частотой приема сигнала 22050 Гц) и персональным компьютером. Статистическую обработку данных осуществляли методом вариационной статистики с использованием t-критерия Стьюдента. Использовался пакет компьютерных программ Биостат.

После предварительной разминки участники эксперимента выполняли 1) короткий спринт:

– 1 проба. Оценка скоростных способностей. Время работы – 6 с при нагрузке 2% от массы тела. Определяли: максимальную частоту движений – f max (об/мин); абсолютную мощность работы – N max (Вт); время её достижения – t 70% (с);

– 2 проба. Оценка силовых способностей. Время работы -6с при нагрузке 7% от массы тела. Определяли: максимальную частоту движений – f max (об/мин); время её достижения – t 70% (с); абсолютную и относительную мощность – N max (Вт), Not (Вт/кг); градиент прироста мощности во время выполнения первого движения – J (Вт/с).

2) классический и длинный спринт. Оценка анаэробной выносливости. Время работы – 15с при нагрузке 5% от массы тела. Оценка максимальной анаэробной мощности. Время работы – 45с. при нагрузке 3% от массы тела. Определяли: объем работы (А) – Дж; максимальную и относительную мощность – N max (Вт), Not (Вт/кг); коэффициент выносливости – усл. ед., количество оборотов педалей в тесте.

Результаты и их обсуждение

У футболистов с умеренным преобладанием центрального механизма регуляции показатели максимальной частоты вращения педалей на 5,7% достоверно выше по сравнению с III типом регуляции и на 7,8% выше по сравнению с IV типом регуляции (таблица 1).

Таблица 1. Показатели скоростной компоненты мышечных сокращений у футболистов с разными типами вегетативной регуляции сердечного ритма (M±m)

Показатели	I-тип n=5(1)	III-тип n=12(2)	IV-тип n=6(3)	p<0,05
F max,об/мин	194,05±2,32	183,66±2,25	180,09±2,15	1-2;1-3
t 70%, с	1,810±0,008	1,886±0,010	1,905±0,014	1-2;1-3
N max, Вт	310,45±3,90	294,78±3,56	280,25±3,42	1-2;1-3;2-3

Футболисты с I типом регуляции развивали большую скорость и быстрее выходили на задаваемый режим работы с частотой 70% от максимальной величины оборотов педалей. Так, у футболистов с I типом, по сравнению, с III типом время выхода на задаваемый режим работы было на 4,2%, а с IV типом – на 5,2% быстрее (p<0,05). Более высокий скоростной режим работы при доминировании центрального механизма регуляции, что позволяет выполнить больший суммарный объем работы за короткое время. За 6-ти секундный период работы спортсмены с I типом регуляции выполнили суммарный объем работы на 5,3% больше по сравнению с III типом и на 10,8% больше чем у испытуемых с IV типом (p<0,05-01). Силовой компонент мышечного сокращения определяли в повторном 6-ти секундном тесте. Оказалось, что и в этом случае максимальная скорость вращения педалей сохраняется у спортсменов с I типом регуляции, превышая на 2,4% аналогичный показатель с III типом и на 2,6% при IV типе (p>0,05) (таблица 2). Однако различия не достигают статистически значимого уровня и рассматриваются как устойчивая тенденция на улучшение показателя.

Таблица 2. Показатели силовой компоненты мышечных сокращений у футболистов с разными типами регуляции (M±m)

Показатели	I-тип n=5 (1)	III-тип n=12 (2)	IV-тип n=6 (3)	p<0,05
F max,об/мин	168,11±1,78	164,20±1,50	163,80±1,40	1-2;1-3
t 70%, с	1,897±0,013	1,960±0,023	1,995±0,045	1-2;1-3;2-3
N max, Вт	925,08 ±4,77	905,50±4,20	900,56±3,45	1-2;1-3
Not, Вт/кг	11,67±0,10	11,30±0,08	11,01±0,15	1-2;1-3
J,Вт/с	354,08±3,65	331,70±3,45	310,02±2,98	1-2;1-3; 2-3

При I типе достоверно меньше время достижения вращения педалей 70% от максимальной величины, тогда как у футболистов с III типом время выхода на 70% от максимума увеличива-

ется на 3,3% и на 5,2% у испытуемых с IV типом регуляции ($p<0,05$). Более того достоверные различия по данному показателю отмечаются между III и IV типами. По-прежнему для футболистов с высокой активностью симпатоадреналового контура управления характерны максимально высокие показатели абсолютного и относительного объемов выполненной работы. Так, по сравнению с I типом у футболистов с III типом показатели абсолютного и относительного объема работы ниже на 2,2% и 3,3% соответственно ($p<0,05$), а у испытуемых с IV типом показатели ниже на 2,7% и на 6,0%, соответственно ($p<0,05$). Значения градиента прироста мощности во время выполнения первого движения в I-м типе на 6,7 и 14,2% больше, чем в III и IV типах (во всех случаях, $p<0,05$). Учитывая общепризнанным фактом, что в первые 5-10 секунд работы источником энергии служит креатинфосфатная система, футболисты с I-м типом регуляции обладают большими запасами креатинфосфата. Кроме этого нас интересовал вопрос о возможностях анаэробного гликолитического пути поставки энергии у футболистов с разными типами вегетативной регуляции сердечного ритма. С этой целью был проведен 15-ти секундный велоэргометрический тест. По данным исследования гликолитические возможности по поставке энергии сравнительно выше у футболистов с доминированием автономного механизма регуляции. В частности суммарная мощность работы у испытуемых с III и IV типами регуляции на 4,3% и 3,3% достоверно выше по сравнению с I типом ($p<0,05$). Абсолютный показатель максимальной мощности у футболистов с III типом статистически надежно оказался выше на 4,1%, а с IV типом – на 3,1% по сравнению с I типом регуляции (таблица 3).

Таблица 3. Показатели максимальной анаэробной мощности у футболистов с разными типами регуляции сердечного ритма (M±m)

Показатели	I-тип n=5 (1)	III-тип n=12 (2)	IV-тип n=6 (3)	p<0,05
МТ, кг	74,6 ±0,40	78,25±0,50	79,1±0,36	1-2;1-3;2-3
А, (Дж)	8959,11±122,70	9345,34±129,56	9254,65±125,08	1-2;1-3
N max, Вт	710,54±2,10	739,78±2,70	732,23±2,35	1-2;1-3
Not, Вт/кг	8,01±0,07	7,96±0,02	7,79±0,05	1-3
КВ, усл. ед	0,950±0,015	0,978±0,005	0,961±0,010	1-2;1-3;2-3
Обороты	36,45±0,14	37,89±0,25	37,20±0,18	1-2;1-3

Что касается различий по относительной величине мощности между спортсменами различных типов, то достоверно высокий показатель отмечается только у футболистов с IV типом, поскольку у футболистов с I типом масса тела достоверно ниже по сравнению с футболистами с III и IV типами. Величина показателя КВ также статистически значимо выше у футболистов с III и IV типами по сравнению с I типом на 2,9% и 1,2% соответственно ($p<0,05$). За время работы спортсмены с III типом регуляции выполнили достоверно большее на 4,0%, а с IV типом – на 2,1% число оборотов ($p<0,05$). Из полученных данных по изучению анаэробной гликолитической мощности энергетической системы у футболистов с разными типами регуляции следует, что в случае доминирования автономного контура регуляции проявляется трофотропный эффект, что позволяет увеличить как, объем работы, так и ее мощность. Наряду с этим нас интересовал вопрос о возможностях анаэробной выносливости организма футболистов. Для этого испытуемые выполняли 45-ти секундный велоэргометрический тест. Изучались те же показатели, что и в 15-тисекундном тесте. По результатам исследования установлено, что наибольшей анаэробной выносливостью обладают футболисты с умеренным и выраженным доминированием автономного контура регуляции, причем наилучшие результаты показали футболисты с III типом регуляции, что согласуется с заключением Шлык Н.И. [12] о потенциально высоких возможностях организма спортсменов с III типом регуляции. Объем выполненной работы у испытуемых с III типом на 2,8%, больше, чем при I типе, а различия с IV типом составили 1,5% ($p<0,05$) (таблица 4).

Таблица 4. Показатели анаэробной выносливости у футболистов с разными типами регуляции сердечного ритма (M±m)

Показатели	I-тип n=5 (1)	III-тип n=12 (2)	IV-тип n=6 (3)	p<0,05
МТ, кг	74,6±0,40	78,25±0,50	79,1±0,36	1-2;1-3;2-3
А, (Дж)	14980,45±239,10	15395,20±245,50	15208,04±243,10	1-2;1-3
N max, Вт	369,90±1,55	396,08±1,92	386,76±1,78	1-2;1-3;2-3
Not, Вт/кг	4,46±0,5	4,37±0,02	4,27±0,04	1-2;1-3
КВ, усл. ед	0,943±0,020	0,968±0,010	0,960±0,012	1-2;1-3
Обороты	106,73±0,08	110,06±0,14	108,90±0,12	1-2;1-3

Соответственно максимальная мощность работы у футболистов с I типом на 7,1% и 4,9% меньше по сравнению с испытуемыми с III и IV типами регуляции соответственно. Более того, выявлены статистически надежные различия по показателю абсолютной мощности между футболистами с III и IV типами. При умеренном доминировании парасимпатического отдела ВНС мощность работы на 2,4% выше ($p<0,05$). Показатель относительной мощности работы выше у футболистов с I типом, что объясняется достоверно низким показателем массы тела. Испытуемые с преобладанием автономного механизма регуляции отличаются повышенной выносливостью, о чем, убедительно свидетельствует показатель коэффициента выносливости. У футболистов с III типом его значение на 2,7%, а с IV типом – на 1,8% выше по сравнению с показателем у испытуемых с I типом регуляции.

Выводы

1. В ходе исследования у футболистов в 78% случаев встречается автономный тип регуляции, что следует рассматривать как высокую функциональную готовность с минимальными затратами энергии в состоянии покоя.

2. Футболисты с доминированием центрального механизма регуляции имеют статистически надежные преимущества по скоростным и скоростно-силовым характеристикам, а с преобладанием автономного механизма регуляции показывают достоверно высокие результаты в анаэробной выносливости.

Список литературы

1. Ашмарин, Д.В. Возрастная динамика развития респираторной системы футболистов 13-16 лет [Текст] / Д.В. Ашмарин // Фундаментальные исследования. – № 4. – 2013. – С. 95-100.

2. Особенности реакции организма футболистов на физическую нагрузку с учетом игрового амплуа [Текст] / Т.М. Брук [и др.] // Материалы VI всероссийского симпозиума с международным участием «Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов» – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – С. 84-88.

3. Комплексная оценка функционального состояния, физиологических резервов и физической работоспособности высококвалифицированных спортсменов [Текст] / Т.М. Брук [и др.] // Материалы XXIII съезда Физиологического общества имени И.П. Павлова. – Воронеж: Издательство «ИСТОКИ», 18-22 сентября 2017. – С. 2046-2047.

4. Гаврилова, Е.А. Спорт, стресс, вариабельность: монография [Текст] / Е.А. Гаврилова. – М.: Спорт, 2015. – 168 с.

5. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов: учеб. пос. [Текст] / В. П. Губа, А.В. Лексаков, А. В. Антипов. – М. : Советский спорт, 2010. – 208 с.

6. Ефимов, С.Д. Содержание адаптивно-укрепляющей тренировки в структуре годичного цикла футболистов 15-16 лет: дис. … канд. пед. наук [Текст] / С.Д. Ефимов ; Тул. гос. ун-т. – М., 2011. – 143 с.

7. Иорданская, Ф.А. Мониторинг специальной работоспособности высококвалифицированных футболистов [Текст] / Ф.А. Иорданская // Вестник спортивной науки. – № 5 (5). – 2013. – С. 66-75.

8. Литвин, Ф. Б. Состояние вегетативной регуляции сердечного ритма у футболистов на этапах годичного тренировочного цикла [Текст] / Ф. Б. Литвин, Т. М. Брук, Н. В. Осипова // Материалы VI всероссийского симпозиума с международным участием «Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов» – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – С. 175-181.

9. Мальцев, Д.Н. Футбол на занятиях по физической культуре в вузе: учеб. пос. [Текст] / Д.Н. Мальцев. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ, 2012. – 166 с.

10. Селуянов, В.Н. Информативность показателей лабораторного тестирования физической подготовленности футболистов [Текст] / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 104 с.

11. Шлык, Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография [Текст] / Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 259 с.

12. Шлык, Н.И. Индивидуальный подход к оценке состояния регуляторных систем у бегунов спринтеров и стайеров в условиях среднегорья [Текст] / Н.И. Шлык // Материалы XXIII съезда Физиологического общества им. И.П. Павлова. – Воронеж: Издательство «ИСТОКИ», 2017. – С. 2068-2069.

Bibliography

1. Ashmarin, D. V. Age-related dynamics of the respiratory system players 13-16 years [Text] / D. V. Ashmarin // Fundamental research. – No. 4. - 2013. – P. 95-100.

2. Features of reaction of organism of football players on physical loading taking into account playing role [Text] / T. M. brook [etc.] / / Proceedings of the VI all-Russian Symposium with international participation "heart Rhythm and type of vegetative regulation in assessment of health level and functional readiness of sportsmen" – Izhevsk: publishing center "Udmurt University", 2016. – S. 84-88.

3. Comprehensive assessment of functional status, physiological reserves and physical performance of highly skilled athletes [Text] / T. M. Brooke [and others] // Materials of the XXIII Congress of the Physiological society named I. P. Pavlov. – Voronezh: Publishing house "ISTOKI", 18-22 September 2017. - Pp. 2046-2047.

4. Gavrilova, E. A. Sports, stress, variabel-ness: monograph [Text] / E. A. Gavrilova. - Moscow: Sport, 2015. - 168 p.

5. Guba, V. P. Integral training of football players: proc. POS [Text] / V. P. Guba, A.V. Lek-Saka,

A. V. Antipov. - Moscow: Soviet sport, 2010. - 208 p.

6. Efimov, S. D. the Content of adaptive-strengthening training in the structure of the annual cycle of players 15-16 years: dis. ... kand. PED. Sciences [Text] / S. D. Efimov ; Tul. state UN-T.-M., 2011. - 143 p.

7. Jordan, F. A. the Monitoring of special performance of highly skilled players [Text] / F. A. Jordan // Bulletin of sports science. – No. 5 (5). - 2013. – C. 66-75.

8. Litvin, F. B. autonomic regulation of heart rate in football players on this-groin year training cycle [Text] / F. B. Litvin, T. M. Brooke, N. Osipov V. // Materials of VI all-Russian Symposium with international participation "heart rate and type of Vegeta-tive regulation in assessing the level of health of the people and functional fitness of athletes" – Izhevsk: Publishing house "Udmurtia University", 2016. – S. 175-181.

9. Maltsev, D. N. Football in the classroom for physical education in higher school: studies. POS [Text] / D. N. Maltsev. – Kirov: sbee HPE "Kirov state medical Academy" Russian health Ministry, 2012. - 166 p.

10. The informative parameters of laboratory testing of physical preparedness of footballers [Text] / V. N. CE luanov. - Moscow: Sportakadempress, 2010. - 104 p.

11. Shlyk, N. I. Heart rate and type of regulation in children, adolescents and athletes: monography [Text]/N. And. Shlyk. – Izhevsk: Publishing house "Udmurtia University", 2009. - 259 p.

12. Shlyk, N. And. An individual approach to the assessment of the state of regulatory systems in sprinters and steyers runners in Midlands [Text] / N. And. Shlyk / / Proceedings of the XXIII Congress of the Physiological society. I. P. Pavlov. – Voronezh: Publishing house "ISTOKI", 2017. - Pp. 2068-2069.

Информация для связи с авторами:
bf-litvin@yandex.ru

УДК 615.825 : 618.2

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С БЕРЕМЕННЫМИ ЖЕНЩИНАМИ

Осипов Вадим Глебович,
кандидат медицинских наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, заведующий кафедрой физической культуры и физической реабилитации;
Бармин Дмитрий Альфредович,
кандидат медицинских наук, доцент кафедры фармакологии и клинической фармакологии,
Тверской государственный медицинский университет

Аннотация. Разработана технология психофизической подготовки женщин в различные периоды беременности. Показано, что регулярные занятия психофизической подготовкой на протяжении всей беременности повышают функциональную готовность женщин к физическим нагрузкам в родах.

Ключевые слова: психофизическая подготовка, беременность, работоспособность в динамическом и статическом режимах.

PECULIARITIES OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS WITH PREGNANT WOMEN

Osipov V. G., Cand. Medical Sci., Professor, Deserved Worker of Physical Education of the Russian Federation, Head of the Department of Physical Culture and Physical Rehabilitation;
Barmin D.., Cand. Medical Sci., Docent of the Department of Pharmacology and Clinical Pharmacology, Tver State Medical University

Abstract. The technology of psychophysical training of women in pregnancy different periods has been developed. It is shown that regular lessons of psychophysical training throughout the pregnancy increase the functional readiness of women for physical exertion in childbirth.

Key words: psychophysical training, pregnancy, efficiency in dynamic and static modes.

Условия жизни большинства современных женщин характеризуются недостаточной двигательной активностью, частыми психоэмоциональными перенапряжениями, перееданием. При наступлении беременности эти факторы становятся вдвойне опасными, так как отрицательно сказываются на течении беременности и развитии плода, предрасполагают к акушерской патологии.

Процесс рождения ребенка – ответственный и достаточно тяжелый физиологический акт, требующий от женщины максимальной физической и психической мобилизации. Как спортсмен готовится к предстоящим соревнованиям через многоуровневую систему тренировок, так и девушка (женщина), планируя будущее материнство, должна заблаговременно позаботиться о своей физической и психической кондиции, позволяющей нормально выносить плод и осуществить родовой акт без ущерба для ребенка и самой себя.

В специальной литературе встречаются лишь единичные работы, посвященные изучению физической работоспособности женщин во время беременности и поиску эффективных средств физической подготовки женщин к родам [1; 2]. Поэтому разработка и внедрение в работу женских консультаций эффективной системы подготовки женщин к физическим нагрузкам в родах, до сих пор является актуальной проблемой профилактического акушерства.

Нами разработана технология комплексной психофизической подготовки (ПФП) беременных женщин к родам (табл. 1).

Таблица 1. Элементы психофизической подготовки беременных женщин

1.	Психологический настрой на предстоящие роды и материнство:	◆ индивидуальная психотерапия ◆ групповая психотерапия ◆ аутогенная тренировка
2.	Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений:	◆ 1-й комплекс (до 16 недель) ◆ 2-й комплекс (16-24 недели) ◆ 3-й комплекс (25-32 недели) ◆ 4-й комплекс (33-36 недель) ◆ 5-й комплекс (после 36 недель)
3.	Программы дозированной ходьбы:	◆ 1-я программа (низкая ФР) ◆ 2-я программа (средняя ФР) ◆ 3-я программа (высокая ФР)

Для оценки эффективности ПФП были сформированы 2-е группы из практически здоровых беременных женщин (средний возраст 23,6 ± 0,7 лет). С экспериментальной группой (ЭГ-45 чел.) занятия ПФП проводились на протяжении всей беременности; женщины контрольной группы (КГ-32 чел.) проходили обычную систему подготовки в женской консультации. В I, II, III триместрах беременности у всех женщин проводилось тестирование по определению абсолютной и относительной физической работоспособности (ФР). Так как в процессе родов преобладают статические напряжения, у женщин определялись выносливость к статическим нагрузкам (ВС) и работоспособность в изометрическом режиме (РИР). Учитывались также прирост массы тела (ПМТ) и количество осложнений беременности и родов в обеих группах.

Сравнительный анализ полученных результатов показал (табл. 2), что к концу беременности у женщин экспериментальной группы ФРа была выше на 19,9%; ФРо – на 22,4%; РИР – на 13,1%, ВС – на 11,2%; а ПМТ – на 21,4% меньше, чем у женщин контрольной группы. У женщин контрольной группы некоторые осложнения беременности и родов встречались чаще, чем в экспериментальной группе: угроза прерывания беременности – в 1,5 раза; слабость родовой деятельности – в 2,4 раза; разрывы промежности – в 2,2 раза.

Таблица 2. Прирост массы тела и показатели тестирования в III триместре беременности

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
ПМТ, кг	11,7±0,6	9,2±0,5	< 0,01
Динамическая нагрузка			
ФРа, кгм/мин	643,0±19,1	771,2±15,6	< 0,001
ФРо, кгм/мин	9,03±0,27	11,05±0,28	< 0,001
Статическая нагрузка			
ВС, сек.	343,4±11,6	384.2±11,3	< 0,05
РИР, усл. ед.	30,3±1,2	33,7±1,2	< 0,05

Таким образом, результаты исследования показали, что регулярные занятия психофизической подготовкой во время беременности повышают функциональную готовность женщин к физическим нагрузкам в родах; сохраняют прибавку массы тела в пределах физиологических границ; нормализуют психоэмоциональное состояние. Результатом проведенных мероприятий явилось уменьшение количества осложнений беременности и родов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Недостаточная двигательная активность современных женщин и частые психоэмоциональные перенапряжения предрасполагают к развитию акушерской патологии, поэтому возникает необходимость в дополнительных профилактических мероприятиях при подготовке беременных женщин к родам.

2. В программу физической подготовки целесообразно включать физические упражнения динамического и статического характера, специальные упражнения для повышения эластичности мышц промежности, обучать правильному дыханию при напряженных мышцах брюшного пресса.

3. Адаптация беременных женщин к динамической и статической нагрузке тесно связана с физиологическими изменениями, происходящими в организме. Наибольшая интенсивность и объем физической нагрузки должны приходиться на II триместр беременности, когда у женщин наблюдается высокая физическая работоспособность и экономичность функционировании сердечно-сосудистой системы.

4. Для правильного выбора индивидуальной программы физических тренировок и контроля за их эффективностью, предлагается в условиях женской консультации определять у беременных женщин физическую работоспособность методом степ-теста, а статическую выносливость с помощью кистевого динамометра (время удержание усилия 30% от максимального).

5. Для нормализации психоэмоционального состояния беременных женщин целесообразно применять аутогенную тренировку. Весь цикл занятий делится на 2 этапа. В I и II триместрах беременности – обучают и закрепляют навыки мышечного расслабления, а в III триместре – создают положительную психоэмоциональную установку на предстоящие роды. Сеанс аутогенной тренировки проводится сразу после занятий гимнастическими упражнениями.

6. Положительный эффект от занятий физической подготовкой достигается регулярными занятиями в течение всей беременности. Объем и интенсивность нагрузки определяется и контролируется врачом на основании функциональной диагностики и дневника самоконтроля.

Список литературы

1. Барченко, А.Е. Прогностическое значение показателей периферической гемодинамики у беременных с различным уровнем физической работоспособности [Текст] / А.Е. Барченко // Аспиранский вестник Поволжья. – 2011. – № 1-2. – С. 18-21.

2. Гуляева, О.А. Оздоровительная физическая культура как средство адаптации матерей к состоянию беременности и родов [Текст] / О.А. Гуляева, Т.С. Соболева, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2013. – №3. – С. 41-43.

Bibliography

1. Barchenko, A. E. Prognostic value of peripheral hemodynamic parameters in pregnant women with different levels of physical performance [Text] / A. E. Barchenko // As-Piran Herald of the Volga region. - 2011. - №1-2. - Pp. 18-21.

2. Gulyaeva, O. A. health-Improving physical culture as a means of adaptation of mothers to the state of pregnancy and childbirth [Text] / O. A. Gulyaeva, T. S. Soboleva, O. E. Evseeva // Adaptive physical culture. - 2013. - No. 3. - Pp. 41-43.

Информация для связи с авторами:
osipov-tgma@yandex.ru
(Осипов Вадим Глебович)

УДК 796

АДАПТИВНОЕ КАРАТЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Филаткин Алексей Сергеевич,
тренер-преподаватель,
«Детско-юношеская школа единоборств
№ 3», г. Тамбов
Дерябина Галина Ивановна,
кандидат педагогических наук, доцент,
кафедры физического воспитания
и адаптивной физической культуры,
Калмыков Сергей Александрович,
кандидат педагогических наук, заведующий
кафедрой физического воспитания
и адаптивной физической культуры,
«Тамбовский государственный университет
имени Г.Р. Державина»

Аннотация: В статье представлены возможности средств адаптивного карате для развития координационных возможностей детей 8-10 лет с нарушением слуха. Уточнены средства карате и их коррекционная направленность. Выявлен и показан положительный прирост показателей координационных способностей у детей с нарушением слуха в ходе реализации экспериментальной методики, построенной на средствах адаптивного карате.

Ключевые слова: координационные способности, дети с нарушением слуха, адаптивное карате.

ADAPTIVE KARATE AS A MEANS OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN 8-10 YEARS WITH HEARING OF HEARING

Filatkin A. S., trainer-teacher,
«Children and Youth School of Martial Arts No. 3», Tambov;
Deryabina G. I., Cand. Pedag. Sci., Docent of the Department of Physical Education
and Adaptive Physical Education;
Kalmykov S. A., Cand. Pedag. Sci., Head of the Department of Physical Education
and Adaptive Physical Culture,
«Tambov State University named after GR. Derzhavin »

Abstract. The article presents the possibilities of adaptive karate means for development of coordination abilities of children of 8-10 years with hearing impairment. The means of karate and their correctional orientation are specified. A positive increase in the indexes of coordination abilities in children with hearing impairment was revealed and shown in the course of implementing the experimental methodology based on adaptive karate.

Key words: coordination abilities, children with hearing impairment, adaptive karate.

Введение

Улучшение условий жизни инвалидов, как одной из самых социально уязвимых категорий населения, их адаптация и интеграция в общество входят в число приоритетных государственных задач.

У глухих детей потеря слуха приводит к нарушению развития всех сторон речи, а в ряде случаев к полному ее отсутствию, что ограничивает возможности мышления, отражается на особенностях поведения – замкнутость, нежелание вступать в контакт. Потеря слуха часто сопровождается поражением вестибулярного аппарата, что негативно отражается на двигательной сфере ребенка. Характерными проявлениями является нарушение статистического и динамического равновесия, точности движений, пространственной ориентировки, способности усваивать заданный ритм движений, то есть практически всех видов координационных способностей.

По данным статистики, количество детей с этим видом аномалии ежегодно растет [3], и это обстоятельство требует повышенного внимания общества к созданию условий для максимально возможной коррекции нарушений развития детей с нарушениями слуха, улучшению условий для их образования, профессионального обучения, поиску путей социализации и адаптации в социуме.

При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивной спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главнейших потребностей человека – потребности в самоактуализации, поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности оказываются недоступными [4].

Одним из наиболее действенных методов коррекции физического развития детей с нарушением слуха является адаптивное карате, обучение

которому способствует улучшению качества здоровья, коррекции психического развития, совершенствованию личностных качества ребенка и освоению одного из основных жизненно важных навыков и умений – координация в пространстве.

По нашему мнению, двигательная деятельность в карате располагает широким арсеналом средств для развития всех видов координационных способностей, так как согласно физиологической характеристики видов спорта [5], является нестандартной, ситуативной, реализуемой в условиях дефицита времени, и при этом карате является популярным видом спортивной деятельности для детей любого возраста, не требует значительных материальных затрат для организации и проведения занятий, положительно влияет на формирование социально значимых психологических свойств личности. Занятия на татами упорядочивают поведенческие реакции, вырабатывают самодисциплину, собранность, воспитывают трудолюбие, преодоление чувства страха, формируют навыки, как коллективного взаимодействия, так и индивидуальные атакующие и защитные навыки.

Методы и организация исследования

В соответствии с поставленной целью и задачами, использовались следующие методы исследования: теоретический анализ литературных источников; педагогические наблюдения; тестирование физических качеств (количество точных попаданий по мячу (раз), челночный бег 3х10 м (с), стойка на одной ноге (с), прыжки вниз на разметку (см), ловля линейки (см)); методы математической статистики. В исследовании принимали участие 15 детей с нарушениями слуха (12 мальчиков и 3 девочки).

Результаты и их обсуждение. Экспериментальная методика, рассчитанная на детей 8-10 лет с нарушением слуха, включала 4 уровня подготовки. Первый уровень подготовки (2 месяца, сентябрь-октябрь) был направлен на изучение правильной техники выполнения упражнения и формирования базовых умений. В фокусе внимания также находился психологический настрой ребенка, который был ориентирован на развитие интереса к освоению карате, на воспитание волевых качеств и становление характера, а также на развитие мотивации ребенка и стремление к самодисциплине.

На втором уровне (2 месяца, ноябрь-декабрь) осуществлялось совершенствование и улучшение достигнутого уровня двигательных качеств и общефизического состояния организма ребенка. В этот период степень нагрузки увеличивалась за счет повышения интенсивности. Значительно больший объем времени отводился на отработку техники в движении.

После первых двух уровней подготовки у детей с нарушениями слуха были сформированы определенные навыки, которые поспособствовали коррекции и развитию их координационных способностей и дали им возможность проявить их при выполнении ката и кумитэ. В таблице 1 представлена зависимость между изучаемым технико-тактическим действием карате и его коррекционной направленностью координационных способностей.

Таблица 1. Зависимость между технико-тактическим действием и его коррекционной направленностью

№	Технико-тактическое действие	Коррекционная направленность
1	Передвижение в спарринге вправо, влево, вперед, назад относительно соперника	Согласованные действия руками и ногами, способность чувствовать дистанцию, динамика движений, равновесие и способность самостоятельно координировать движения, способность концентрировать внимание
2	Упражнение, выполняемое на краю татами	Ориентация в пространстве, быстрое изменение положения
3	Ответ на удар соперника (контратака)	Уход в сторону, быстрый и динамичный ответ после остановки соперника, координация рук и ног, быстрая реакция
4	«Раздергивание» соперника вверх, вниз и в стороны	Уменьшение дистанции между соперниками, повышение динамики движений
5	Встреча соперника	Чувство дистанции, фокусировка внимания, в начале – легкое и быстрое движение, в конце – акцентированный жесткий удар
6	«Навязывание» сопернику движения для создания встречного удара	Способность перебороть собственное чувство страха, повышение темпа – от легкого «навязывания» к жесткому удару
7	Сокращение дистанции для толчка и выполнения удара	Изменение дистанции, умение быстро входить в рабочее пространство соперника и выполнять из данного положения любое технико-тактическое движение
8	Выполнение приема «подсечка»	Дезориентация соперника в пространстве, согласованность движений руками и ногами
9	Использование ловкости и скорости для проведения динамичного технического действия	Повышение общей скорости поединка, способность быстро ориентироваться в пространстве и незамедлительно принимать правильные решения по выполнению технико-тактического действия
10	Уход от удара без блока с помощью гибкости	Удержание равновесия, способность предчувствовать удар соперника, маневренность и легкость движений
11	Смена своего положения/стойки (с левой стойки – в правую и наоборот)	Согласованность выполняемых движений, способность пользоваться сразу 2 стойками для выполнения технико-тактического действия, создание некомфортной ситуации для соперника

По завершении учебно-тренировочного года дети прошли аттестацию, в результате которой они получили соответствующую квалификацию – пояс. Аттестация была проведена по утвержденной аттестационной программе (экзаменационная программа 10 – 1 кю по Фудокан Карате До). По этой причине в содержание третьего и четвертого уровня были введены элементы программы для 10 кю (белый пояс первый):

I. Кихон (техника выполнения).

1. ->дзенкутсу дачи (стойка) ои дзуки (удар в голову рукой).
2. ->дзенкутсу дачи (стойка) аге уке (блок).
3. ->дзенкутсу дачи (стойка) гедан бараи (блок).
4. ->дзенкутсу дачи (стойка) сото уке (блок).
5. ->дзенкутсу дачи (стойка) учи уке (блок).
6. ->какутсу дачи (стойка) шуто уке (блок).
7. ->дзенкутсу дачи (стойка) камаэ маэ гери (удар ногой в живот выполняется по прямой).
8. ->киба дачи (стойка: оба колена согнуты и разведены в стороны, стопы расположены параллельно друг другу) камаэ йоко гери киаге (руки вперед, положение готовности, удар ногой в сторону, держа колено перед собой, подбивающий).

II. Ката (демонстрации техники ведения боя с воображаемым соперником) Хейан Шодан

III. Кумитэ а): Кихон-иппон кумитэ (поединок на 1 шаг).

1. Атака: ои дзуки дзедан (удар с шагом вперед) в дзенкутсу дачи (стойка).

Защита: назад в дзенкутсу дачи (стойка) аге уке/гяку дзуки (блок/контратака).

2. Атака: ои дзуки чудан (удар в живот) вперед в дзенкутсу дачи (стойка).

Защита: назад в дзенкутсу дачи сото уке/гяку дзуки (блок/контратака).

3. Атака: мае гери чудан (удар ногой в живот) вперед в дзенкутсу дачи (стойка).

Защита: назад в дзенкутсу дачи (стойка) гедан бараи/гяку дзуки (блок/контратака).

б) Шобу-иппон кумитэ (свободный поединок с произвольными технико-тактическими действиями) (3 поединка).

При обучении данным элементам акценты расставлялись на следующих аспектах: максимально полно показать работу навстречу, обязательное выполнение комбинаций (2-3 удара), поддержание дистанции в поединке, акцентированное технико-тактическое действие, легкое и уверенное перемещение в поединке.

По истечении 3 и 4 уровней подготовки дети с нарушениями слуха научились выполнять ката, повысилась качество техники выполнения кихона, а также был отмечен определенный прирост показателей координационных способностей (рисунок 1).

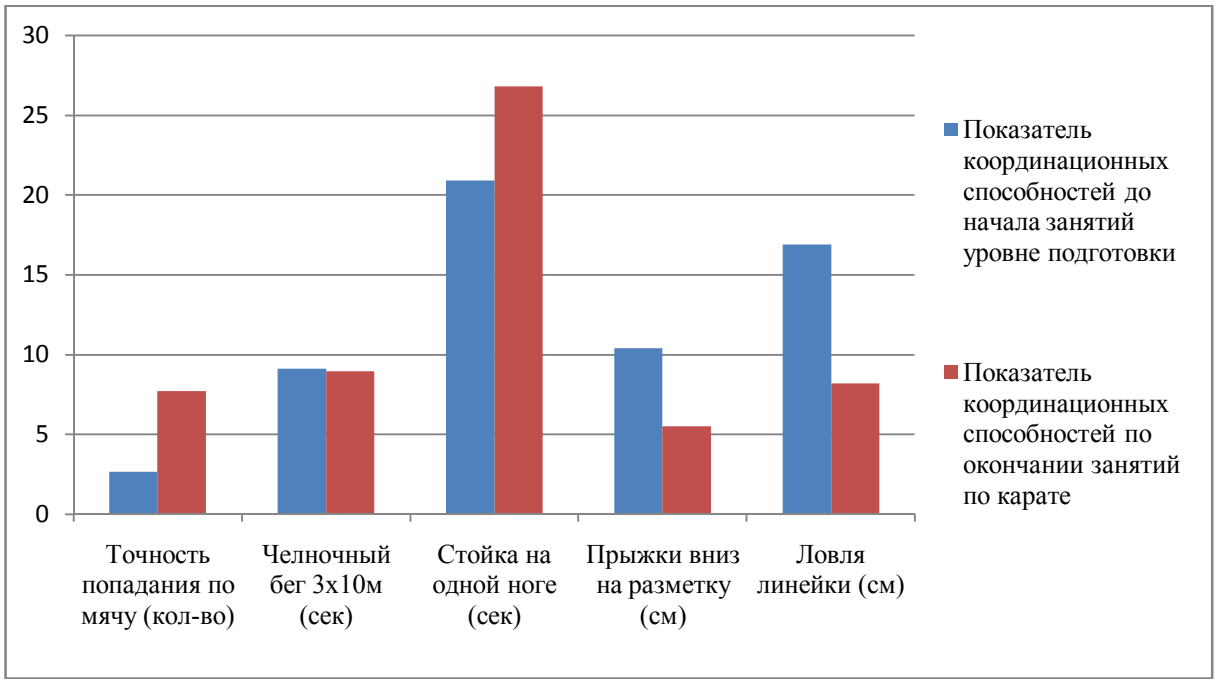


Рисунок 1 – Прирост показателей координационных способностей детей 8-10 лет с нарушениями слуха

Данные, представленные на рисунке 1, свидетельствуют о положительном приросте показателей координационных способностей в следующих тестах: на точность попадания по мячу 65,6%, в челночном беге 3х10 м на 1,9%, в стойке на одной ноге 22%, в прыжках вниз на разметку – 57,2% и в ловле линейки – 48,5%.

При этом можно отметить значительную разницу в процентном соотношении, что объясняется нацеленностью технико-тактических действий карате на определенную коррекционную способность.

Наибольший показатель был, достигнут в тесте на точность попадания по мячу, так как дан-

ный тест в большей мере, чем другие, связан с ударами и боевой техникой карате. То есть, занимающиеся, на каждом занятии, отрабатывая соответствующее технико-тактическое действие, систематически совершенствовали уровень своей точности.

Показатель теста челночный бег, как показывают результаты на рисунке 1, имеет наименьший прирост, поскольку бег не относится к основным видам упражнений, проводимым на занятиях карате, а к дополнительным. Результат в тесте «стойка на одной ноге» получил достаточный прирост, а это значит, что результату в данном виде упражнения способствует совершенствование техники выполнения ударов ногами. Два последних теста прыжки вниз на разметку и ловля линейки показали уровень выше среднего, подтверждая, что упражнения направленные на развитие данных видов способностей одновременно позволяют улучшить реакцию и согласованность движений звеньев тела при выполнении двигательных актов, имеющих большое значение в карате.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что средства адаптивного карате, являются эффективными для развития координационных способностей детей 8-10 лет с нарушениями слуха, а также в определенной степени позволяют улучшить общее физическое состояние и психосоматический статус.

Практические рекомендации. Обучение детей с нарушениями слуха карате в целях развития координационных способностей можно начинать с 5 летнего возраста. На нулевом уровне подготовки (подготовительный этап перед первым уровнем подготовки) особое внимание должно уделяться развитию отстающих физических качеств: ориентации в пространстве, развитие опорно-двигательной системы и вестибулярного аппарата, степень выносливости, ловкость. Для качественного улучшения плотности занятия (тренировки) рекомендуется воспользоваться ниже следующими методическими приемами: построение по определенному сигналу; применение разнообразных ориентиров для увеличения скорости перестроения на занятии; использование специальных эстафет с разной степенью сложности препятствий; использование упражнений с быстрым изменением фокусировки внимания; оценка качества выполнения технико-тактических упражнений и подведение итогов занятия. Немаловажное значение для детей с нарушениями слуха в тренировочном процессе имеет специальная система жестов (для лучшего взаимопонимания между тренером и занимающимися). Для улучшения психологического и эмоционального состояния детей, повышения уровня мотивации и их заинтересованности целесообразно использовать подвижные и спортивные игры, которые также будут способствовать решению координационных задач.

Список литературы

1. Байкина, Н.Г. Развитие быстроты и выносливости у глухих подростков средствами беговой тренировки в условиях жаркого климата и среднегорья : автореф. дисс. канд. пед. наук [Текст] / Н.Г. Байкина. – М., 1971. – 19 с.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208с.

3. Инвалидность и социальное положение инвалидов в России [Текст] / под ред. Т.М. Малевой. – М. : Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2017. – 256 с.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст] / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 448 с.

5. Фарфель, В.С. Классификация движений в спорте [Текст] / В.С. Фарфель // Теория и практика физ. культуры. – 1970. – № II. – С. 4-7.

Bibliography

1. Baikin, N.G. Development of speed and endurance in deaf teenagers by means of running training in conditions of hot climate and middle mountains. Author's abstract. diss. Candidate of Sciences [Text] / N.G. Baikin. – M., 1971. – 19 p.

2. Balsevich, V.K. Physical culture for all and for everyone [Text] / V.K. Balsevich. – Moscow: Physical training and sports, 1988. – 208s.

3. Disability and social status of disabled people in Russia [Text] / ed. TM Malyova. – M.: Publishing house "Delo" RANHiGS, 2017. – 256 p.

4. Theory and organization of adaptive physical culture: A Textbook. In 2 vol. T.1. Introduction to the specialty. History and general characteristics of adaptive physical culture [Text] / Under the general ed. prof. S.P. Evseev. – Moscow: Soviet Sport, 2003. – 448 p.

5. Farfel, B.C. Classification of movements in sports [Text] / B.C. Farfel // Theory and practice of physics. culture. – 1970. – No. II. – P. 4-7.

Информация для связи с авторами:
dergal@yandex.ru
(Дерябина Галина Ивановна)

УДК 613.21

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Почекаева Елена Ивановна,
доктор медицинских наук, профессор;
Степанова Татьяна Анатольевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Южный Федеральный Университет,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье отражены результаты исследования качества, режимов питания современных студентов, показаны угрозы их пищевой безопасности. Показана роль рационального питания в обеспечении здорового образа жизни студентов. Акцентировано внимание на проблемах безопасности продуктов питания, входящих в рационы студентов.

Ключевые слова: здоровье, студенты, рациональное питание, продукты питания.

RATIONAL NUTRITION IS AN IMPORTANT COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Pochukaeva E.I., Dr. Medical Sci., Professor;
Stepanova T.A., Cand. Pedag. Sci., Assistent Proffessor,
Southern Federal University, Rostov-on-don

Abstract. The article reflects the results of the study quality, the dietary needs of modern students, shows the threat to their food security. The role of nutrition in ensuring a healthy lifestyle of students. The attention is focused on issues of food safety included in the diets of students.

Key words: health, students, rational nutrition, food.

Введение. Работа выполнена в соответствии с «Доктриной продовольственной безопасности Российской Федерации» в части обеспечения здорового и безопасного питания населения, «Основами государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2010 года», «Нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» [2; 3; 4].

Состояние здоровья студентов является важным индикатором будущего культурного, экономического, трудового, оборонного потенциала общества, что определяет необходимость исследования факторов, влияющих на показатели здоровья молодежи.

Цель исследования – изучить роль питания в обеспечении здорового образа жизни студентов.

Методы исследования. В исследовании приняли участие студенты ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»: 154 юноши и 83 девушки факультетов: физического, химического, Академий: физической культуры и спорта, архитектуры и искусств, очных и заочных форм обучения 1, 2, 5 курсов. Возраст студентов: 17-18 лет – 33,4%; 19-20 лет – 32,7%; 21-22 года – 24,6%; 23 года и старше – 9,3%; большая часть студентов (86,6%) не имеет собственной семьи. Для изучения факторов, воздействующих на студентов, был проведен анкетный опрос.

Результаты и их обсуждение. Результаты опроса показали, что студенты питаются нерегулярно, энергетическая ценность большинства рационов не соответствует физиологическим потребностям организма в энергии [3; 5]. 5,2% студентов принимают пищу 1 раз в день; 33,7% студентов – 2 раза в день, 17,4% не принимали пищу в день опроса. Более 40% студентов не соблюдают физиологический обоснованный режим приема пищи: интервал между приемами пищи составлял более 5 часов.

Для суточного рациона студентов было характерно однообразие потребляемых пищевых продуктов. Бутерброд с колбасой составлял завтрак 32,1% студентов, говядину не употребляли в пищу 27,2% студентов, рыбу – 22,4%, мясо птицы – 12,3%; питались консервированной продукцией и макаронными изделиями – 54,1% респондентов. В рационах отсутствовали витамины и биологически активные добавки у 52,5% студентов; 63,6% студентов не употребляли йодированную соль.

Рационы не соответствовали по нутриентному составу величинам физиологических потребностей в части питательных веществ: недостаточно представлены кальций, железо, фтор, йод, селен, фолиевая кислота, витамины B_1, B_2, B_{12}. Рационы не сбалансированы по макронутриентному составу – белки: жиры : углеводы : полиненасыщенные жирные кислоты [3; 5].

Исследования показали, что выраженный дефицит массы тела наблюдался у 2,7% респонден-

тов; дефицит массы – у 15,4%; избыточная масса тела – у 7,3%; ожирение – у 1,2%. Более 50% респондентов жаловались на кровоточивость десен, на кариес – 45,4%, на трещины в углах рта – 22,7%, на нарушение зрения в ночное время – 33,4%, на сухость кожи – 37,1%, на гнойничковые образования на коже – 8,6%.

Свое самочувствие оценили во время заполнения анкет, как хорошее – 63,6% респондентов, удовлетворительное – 32,4%; плохое – 1,2%; затруднились ответить – 2,8%. Более 62% считают, что они здоровы, у 12% респондентов диагностирована вегетососудистая дистония, у 18% – гастрит, у 21% – остеохондроз, заболевания сердечно-сосудистой системы выявлены у 8% респондентов, болезни почек – у 7%, органов зрения – у 11%, суставов – у 8%, органов дыхания – у 11% респондентов.

Оценка функционального состояния организма студентов проводилась по результатам проб Руффье, Штанге, Генчи, адаптационному потенциалу.

Результаты проб с задержкой дыхания определили плохое состояние кислородтранспортной системы у 23,7% обследованных студентов, неудовлетворительные результаты пробы Руфье выявлены у 13,7% студентов; у 76,2% адаптационный потенциал регистрировался ниже 2,6; напряжение механизмов адаптации – у 21,2%; неудовлетворительная адаптация – у 2,6%; срыв адаптации не был зарегистрирован.

Аналогичные исследования проводились в Южном федеральном университете 5 лет назад. За указанный период ситуация с организацией питания улучшилась у большинства студентов: большее число студентов стало соблюдать режим приема пищи (на 6% больше), включать в свой рацион животные белки (на 7% больше), фрукты и овощи (на 12% больше), что совместно с другими компонентами здорового образа жизни (двигательная активность, пребывание на свежем воздухе, закаливание и др.) сказалось на их самочувствии и на результатах выполнения функциональных проб: Руфье (улучшения – у 5,4% студентов), с задержкой дыхания (улучшение у 3,7% студентов), на адаптационном потенциале – улучшение у 4,8% студентов.

Нерациональное питание сказывается на здоровье населения – развиваются эндокринные заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта.

Так, по данным Управления Роспотребнадзора по Ростовской области, показатель распространенности среди населения Ростовской области болезней эндокринной системы в 2015 году составил 12,46 на 1000 населения и имеет тенденцию роста. Наиболее высокие показатели заболеваемости отмечаются в группе подростков (15-17 лет): 30,9 на 1000 подросткового населения, и в группе детей (0-14 лет) – 13,6 на 1000 детского населения. В динамике с 2011 года наблюдается рост болезней эндокринной системы среди взрослого населения. Заболеваемость сахарным диабетом в целом по Ростовской области в динамике с 2011 года выросла с 2,38 на 1000 человек населения до 2,94 в 2015 году (темп прироста – +23,5%).

Показатель заболеваемости ожирением в целом по Ростовской области в динамике с 2010 года вырос на 28,9%. В динамике с 2011 года наблюдается рост показателей заболеваемости ожирением среди детей в 1,3 раза, среди подростков отмечается рост в 2,1 раза, среди взрослого населения – в 1,5 раза.

В области показатель заболеваемости гастритом и дуоденитом взрослого населения в 2015 году составил 4,66 на 1000 человек населения, что превышает уровень 2011 года на 19,5% [1].

Часть продукции, потребляемой населением Ростовской области, не соответствует требуемым органолептическим и физико-химическим показателям качества. Так, за 2016 год исследовано 4039 проб, из которых 231 (или 5,7%) не соответствовали нормативам, указанным в технических регламентах, технической документации на продукцию. Наибольшее количество несоответствующих проб пищевых продуктов по органолептическим и физико-химическим показателям выявлено в г. Ростове-на-Дону (1 ранговое место – 75 из 231 пробы).

Всего за 2016 год исследовано 18106 проб пищевых продуктов и продовольственного сырья на микробиологические показатели, из них 768 (или 4,2%) не соответствовали нормативам технических регламентов Таможенного союза.

Заключение. Таким образом, рациональное питание является важным компонентом здорового образа жизни, одним из основных факторов, определяющим здоровье граждан. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие организма человека, способствует профилактике заболеваний, создает условия для адекватной адаптации.

Список литературы

1. Доклад о состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения Ростовской области в 2016 году [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.61.rospotrebnadzor.ru/ (дата обращения: 2.06.2017).

2. Доктрина продовольственной безопасности Российской Федерации, утв. Указом Президента РФ от 30.01.2010г. №120 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://base.garant.ru/12172719/ (дата обращения: 1.06.2017).

3. МР 2.3.1.2432-08, МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://base.garant.ru/2168105/ (дата обращения: 3.06.2017).

4. Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2010 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 25 октября 2010 года №1873-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/products/ipo/ prime /doc/ 12079847/ (дата обращения: 2.06.2017).

5. Почекаева, Е.И. Безопасность: Безопасность питания и здоровье населения: учебное пособие [Текст] / Т.А. Степанова, Т.В. Попова, Е.И. Почекаева; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. – Ч. 2. –172 с.

Bibliography

1. Report on the state of sanitary and epidemiological welfare of the population of the Rostov region in 2016 [Electronic resource]. - Access mode: http://www Oh.61. rospotrebnadzor.ru/ (accessed: 2.06.2017).

2. The doctrine of food security of the Russian Federation, UTV. Decree of the President of the Russian Federation of 30.01.2010 №120 [Electronic resource]. – Mode of access: http://base.garant.ru/ 12172719/ (accessed: 1.06.2017).

3. Mr 2.3.1.2432-08, Mr 2.3.1.2432-08 "Norms of physiological needs in energy and nutrients for different population groups of the Russian Federation" [Electronic resource]. – Mode of access: http://base.garant.ru/ 2168105/ (accessed: 3.06.2017).

4. Fundamentals of the state policy of the Russian Federation in the field of healthy food of the population for the period till 2010, UTV. order of the government of the Russian Federation of October 25, 2010 №1873-p [Electronic resource]. - Access mode: http://www.garant.ru/products/ipo / prime/ doc/ 12079847 / (accessed: 2.06.2017).

5. Pochukaeva E. I. Safety: food Safety and health: textbook /T. A. Stepanova, T. V. Popova, E. I. Potekaev; southern Federal University. - Rostov-on-don: southern Federal University Publishing house, 2016. Hours 2-172 p.

Информация для связи с авторами:
tastepanova@sfedu.ru
(Степанова Татьяна Анатольевна)

УДК 396.01

ДИАГНОСТИКА АСТЕНИЧЕСКОГО СИНДРОМА И МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ РЕАКТИВНОЙ АСТЕНИИ У СПОРТСМЕНОВ

Костов Федор Федорович,
аспирант;
Родичкин Павел Васильевич,
доктор медицинских наук, профессор,
«Российский государственный
педагогический университет им. А.И. Герцена»
(Санкт-Петербург)

Аннотация. В статье описаны результаты диагностики и профилактики реактивной астении у спортсменов, приведены результаты анкетирования спортсменов 13-15 лет. Основываясь на данных анкеты, составлена и апробирована методика профилактики реактивной астении у спортсменов.

Ключевые слова: психоэмоциональная устойчивость, реактивная астения, методика профилактики реактивной астении у спортсменов.

DIAGNOSIS OF THE ASTYNTHIC SYNDROME AND METHODS OF PREVENTION OF REACTIVE FATIGUE SYNDROME OF ATHLETES

Kostov F.F., Postgraduate Student;
Rodichkin P.V., Dr. Medical Sci., Professor,
Herzen State Pedagogical University of Russia Saint-Petersburg

Abstract. The article presents the results of diagnostics and prevention of reactive fatigue syndrome of athletes, the results of a survey of athletes aged 13-15 are given. Based on the data of the questionnaire, a method for the prevention of reactive asthenia in athletes has been compiled and tested.

Key words: psycho-emotional stability, reactive fatigue syndrome, methods of prevention of reactive fatigue syndrome of athletes.

Введение. Реактивная астения – проблема, которая оказывает негативное влияние на спортсменов еще на донозологическом этапе формирования заболевания. Согласно данным, полученным из ряда исследований, в астеническом синдроме можно выделить следующие симптомы: утомляемость, снижение работоспособности, отсутствие уверенности в себе, тревожность, нарушение сна [5]. Кроме того, в ходе исследований, было установлено, что:

1. Тревожность есть главный стрессор, провоцирующий развитие реактивной астении у спортсменов.

2. Реактивная астения развивается поэтапно в результате накопленной (хронической) усталости.

3. Психоэмоциональная устойчивость – это одновременно и устойчивое состояние спортсмена и его способность к скорой мобилизации, а так же фактор профилактики астенических проявлений [2; 3; 4]

Эти теоретические основания легли в основание авторской анкеты «психоэмоциональная устойчивость». В анкетировании приняли участие 62 спортсмена 13-15 лет. Из них 27 занимались легкой атлетикой и 35 биатлоном. Данные, получение в результате анкетирования, представлены ниже.

Рисунок 1. Общая тревожность спортсменов 13-15 лет (n=62)

Рисунок 1 демонстрирует ответы на первое утверждение анкеты «Я тревожусь по мелочам». Важным моментом является то, что 20 респондентов (31%) не только часто испытывают тревогу из-за незначительных раздражителей, но и осознают это. При этом 31 спортсмен (50%) испытывает подобное лишь иногда, что можно считать нормальным явлением, как результат повышения тревожности до или после значимого события. Еще 12 подростков (19%) подобное за собой замечали редко.

Рисунок 2. Проблемы со сном у спортсменов 13-15 лет (n=62)

Второй вопрос анкеты касался сна респондентов (рисунок 2). Проблемы со сном перед соревнованиями испытывают 90% опрошенных. Из них 40 спортсменов (65%) часто не могут уснуть накануне выступлений, а еще 16 (26%) сталкиваются с этим периодически. И лишь только 6 спортсменов (9%) не испытывают проблем со сном. Это говорит о неумении подростков контролировать силу своих собственных переживаний.

Рисунок 3.3: не проходящую усталость испытывают: иногда – 12 спортсменов (19%), редко – 24 спортсмена (39%), никогда – 26 спортсменов (42%). Таким образом, более половины респондентов (58%) периодически подвержены астеническим проявлениям. Это наносит вред, как работоспособности спортсменов, так и их здоровью в целом. В результате ухудшается состояние здоровья спортсменов и возникает риск развития психосоматических заболеваний.

Рисунок 3. Астенические проявления у спортсменов 13-15 лет (n=62)

Подростки 13-15 лет отличаются эмоциональной нестабильностью, и диаграмма на рисунке 4 соответствует этому утверждению.

Рисунок 4. Эмоциональная устойчивость спортсменов 13-15 лет (n=62)

Из 62 респондентов, 54 отмечают у себя проблемы с самоконтролем (87%). С точки зрения возрастных особенностей, подобная импульсивность подростков является нормальной, но в контексте профилактики астенических проявлений необходимость повысить психоэмоциональную устойчивость, может повлечь за собой и изменение силы эмоционального отклика в целом.

Рисунок 5. Предсоревновательная тревожность спортсменов 13-15 лет (n=62)

Определенный уровень тревоги позволяет спортсмену мобилизовать ресурсы своего организма и успешно выступить. Однако чрезмерная тревога производит гнетущий эффект. Выяснилось, что 21 респондент (34%) перед началом соревнований испытывает неконтролируемую тревогу, 37 спортсменов (60%) стараются справиться со своими переживаниями, и лишь 4 человека (6%) чувствуют себя уверенно. Таким образом, лишь малая часть опрошенных умеет контролировать уровень собственной тревожности, а подавляющее большинство (94%) в той или иной степени испытывает с этим проблемы. Это говорит о недостаточном уровне психоэмоциональной устойчивости спортсменов, в результате слабой психологической подготовленности к соревнованиям. Разумеется, нельзя говорить о постоянной психологической неподготовленности спортсменов 13-15 лет к соревнованиям, но допустимо указать на высокий риск снижения результативности, вследствие развития негативных предстартовых состояний.

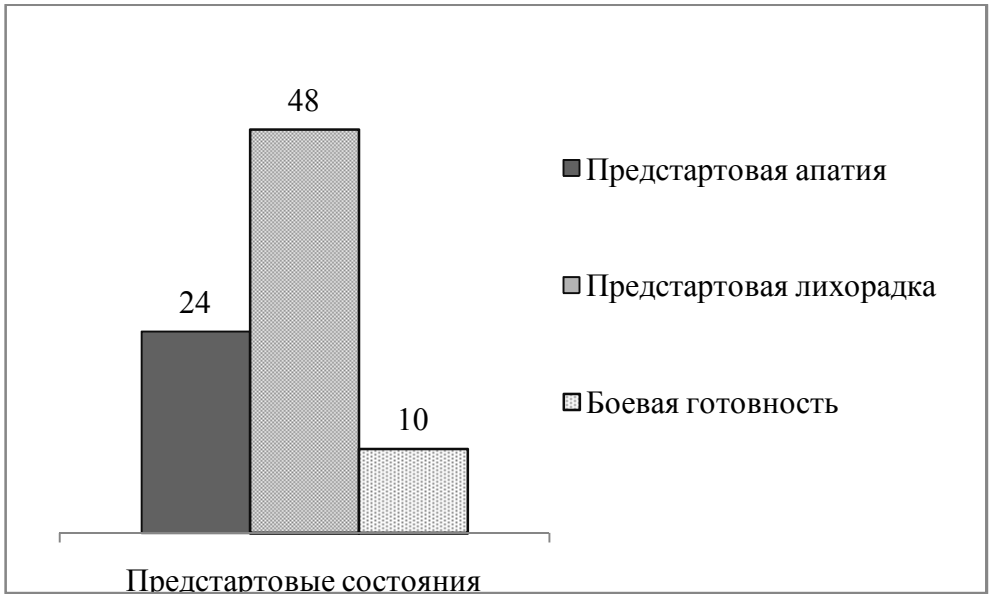


Рисунок 6. Предстартовые состояния спортсменов 13-15 лет (n=62)

Отвечая на последний вопрос «Я испытывал(а) следующие предстартовые состояния», респонденты показали, что чаще всего спортсмены 13-15 лет ощущали состояние предстартовой лихорадки (48 человек), на втором месте оказалось состояние предстартовой апатии (24 человека). И лишь в 10 анкетах подростки отметили, что им знакомо состояние боевой готовности. Обращаясь к данным на рисунке 5, мы отмечаем, что только 4 опрошенных из этих 10 спортсменов чаще всего находятся в состоянии боевой готовности. К сожалению, в большинстве случаев молодые спортсмены не готовы к психологическому давлению, связанному с соревнованиями, поэтому необходимо повышать их психологическую готовность.

Подводя итог анкетирования, мы подчеркиваем, что повышение психоэмоциональной устойчивости спортсменов 13-15 лет является актуальной и важной задачей. Работа в этом направлении не только способна повысить соревновательный потенциал молодых спортсменов, но и увеличить их сопротивляемость психосоматическим заболеваниям. В противном случае происходит ухудшения здоровья, понижение тренированности и затрудняется выступление на соревнованиях.

Методы и организация исследования

Для решения этой проблемы была разработана методика профилактики реактивной астении у спортсменов, состоящая из 3 этапов, 20 занятий, и занимающая 3 месяца тренировочно-соревновательного процесса. Краткое содержание методики профилактики реактивной астении у спортсменов:

I этап. Освоение приемов прогрессивной нервно-мышечной релаксации происходило в течение первых 3 недель апробации методики. Еженедельно после тренировок приводилось 2 занятия, продолжительностью не менее 20 минут. Спортсменам предлагалось выполнить 13 упражнений, каждое упражнение, кроме последнего повторялось 2 раза. Пауза между повторами составляла 15 секунд, между упражнениями 25 секунд.

II этап. На втором этапе программы использовалось сочетание приемов прогрессивной нервно-мышечной релаксации и релаксирующего дыхательного упражнения. Во время выполнения приемов нервно-мышечной релаксации (кроме грудной клетки) и в периоды отдыха, спортсмены концентрировали свое внимание на собственном дыхании. По продолжительности освоения, частоте занятий и их времени, второй этап идентичен первому: 3 недели, по 2 занятия еженедельно, продолжительностью не менее 20 минут.

III этап. В первой части третьего этапа использовалось комплексное сочетание приемов прогрессивной нервно-мышечной релаксации, дыхательных упражнений, а так же мысленного образа «глубокого покоя» в перерывах между подходами и упражнениями. Освоение шло в течение 2 недель, 4 занятий, не менее 20 минут каждое.

Вторая часть третьего этапа отличалась от предыдущих элементов программы. Здесь мы сочетали мобилизационные дыхательные упражнения и мысленный образ «боевой готовности». Это продолжалось 4 недели, по 1 занятию в неделю, продолжительностью не менее 5 минут. Кроме того, отличие заключалось еще и в том, что теперь занятия проводились до, а не после самой тренировки. Это было обусловлено характером самих упражнений.

В апробации принял участие 31 спортсмен в возрасте 13-15 лет. 19 из них были выделены в группу №1 с нормальной тревожностью (ниже 15 баллов по методике Дж. Тейлор), а оставшиеся 12 человек образовали группу №2, с высокой тревожности (показатель выше 15 баллов). Для изучения показателей по основным параметрам использовались следующие средства:

1. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.
2. Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлор) в адаптации В.Г. Норакидзе [1].
3. Индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ).
4. Бег на 60 метров.
5. Бег на 1000 метров.

Результаты и их обсуждение

Полученные результаты представлены в таблицах ниже.

Таблица 1. Динамика показателей тревожности

Группа	Параметр	В начале M±σ	В конце M±σ	T – критерий Вилкоксона	p
Группа №1 (n=19)	ШТ	10,58±1,57	9,11±1,19	$T_{эмп}$=3	p<0,01
	СТ	35,32±2,93	31,95±2,46	$T_{эмп}$=36	p<0,01
	ЛТ	43±4,89	39,21±5,52	$T_{эмп}$=65	p>0,05
Группа №2 (n=12)	ШТ	22±4,49	17,25±2,8	$T_{эмп}$=1	p<0,01
	СТ	42,75±7,79	39,4±8,84	$T_{эмп}$=3	p<0,01
	ЛТ	52,5±4,34	44,25±5,34	$T_{эмп}$=6	p<0,01

Примечание: «ШТ» – шкала тревожности по Тейлор; «СТ» – ситуативная тревожность; «ЛТ» – личностная тревожность

Как видно из таблицы 1, в результате профилактического воздействия произошло достоверно значимое снижение показателей «ШТ» и «СТ» у группы №1 (p<0,01), и всех показателей у группы №2 (p<0,01). При этом сохранился мобилизационный уровень тревожности: 5 баллов для шкалы тревожности и 30 баллов для ситуативной и личностной тревожности. Следовательно, внедрение методики профилактики реактивной астении в тренировочно-соревновательный процесс позволило снизить уровень тревожности у подростков 13-15 лет.

Таблица 2. Динамика показателей работоспособности и результативности

Группа	Параметр	В начале M±σ	В конце M±σ	T – критерий Вилкоксона	p
Группа №1 (n=19)	60м	9,62±0,22	9,04±0,24	$T_{эмп}$=1	p<0,01
	1000м	3,31±0,07	3,28±0,05	$T_{эмп}$=11	p<0,01
	ИГСТ	90,52±4,13	94,68±2,77	$T_{эмп}$=2.5	p<0,01
Группа №2 (n=12)	60м	9,7±0,27	9,5±0,2	$T_{эмп}$=2	p<0,01
	1000м	3,32± 0,07	3,28± 0,06	$T_{эмп}$=1	p<0,01
	ИГСТ	81,42± 5,37	85,33± 4,46	$T_{эмп}$=1	p<0,01

Примечание: «60м» – бег на 60 метров; «1000м» – бег на 1000 метров; «ИГСТ» – индекс Гарвардского степ-теста

Респонденты группы №1 и группы №2 статистически значимо улучшили свой результат в беге на 60 м и 1000 м ($p \leq 0,01$), а так же повысили свою работоспособность ($p \leq 0,01$). Из чего следует, что их конкурентоспособность и работоспособность повысилась. Вкупе с данными из таблицы 1 это говорит о том, что негативное воздействие состязательного аспекта соревнований снизилось.

Выводы. Применение методики профилактики реактивной астении у спортсменов дает результат именно в успешности выступлений на соревнованиях. Это отмечается и у спортсменов с исходно нормальным уровнем тревожности, и у спортсменов с высоким уровнем тревожности. Кроме того, повышается общая работоспособность, что так же влияет на результативность деятельности. Таким образом, внедрение профилактической методики в тренировочный процесс дает явный положительный, как в вопросе предотвращения развития реактивной астении, так и повышения подготовленности юных спортсменов к соревнованиям.

Список литературы.

1. Калягина, В.А. Энциклопедия методов психолого-педагогической диагностики лиц с нарушением речи. Практикум: Пособие для студентов, педагогов, логопедов и психологов [Текст] / В.А. Калягин, Т.С. Овчинникова. – СПб.: КАРО, 2008. – 432 с.

2. Костов, Ф.Ф. Влияние состояния тревожности на соревновательную деятельность и здоровье спортсмена [Текст] / Ф.Ф. Костов, П.В. Родичкин // Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта: Матер. научн.-практи. конф./ ФГБОУ ВПО ПГСГА. – Самара: Изд-во «Инсома-пресс», 2014. – С. 126-128.

3. Костов, Ф.Ф. Методика коррекции психоэмоциональной устойчивости спортсменов [Текст] / Ф.Ф. Костов, П.В. Родичкин, Г.В. Бузник // Культура физическая и здоровье. – 2016. – Т. 59. – №4. – С. 27-33.

4. Костов, Ф.Ф. Психологические аспекты предвосхищения развития астении у спортсменов [Текст] / Ф.Ф. Костов, П.В. Родичкин // VII Международный научный конгресс «Спорт-Человек-Здоровье»: Сб. матер. междун. научн. когресса, 27-29 окт. 2015г. / Под общ. ред. В. А. Таймазова – СПб, 2015. – С. 150-151.

5. Кушнир, Г.М. Терапия астенического синдрома в амбулаторной практике [Текст] / Г.М. Кушнир, А.А. Микляев // Международный неврологический журнал. – 2011. – №2. – С. 38-42.

Bibliography

1. Kalyagina, V.A. Encyclopedia of methods of psychological and pedagogical diagnosis of persons with speech impairment. Workshop: A manual for students, teachers, speech therapists and psychologists / V.A. Kalyagin, T.S. Ovchinnikov. – St. Petersburg: KARO, 2008. – 432 c.

2. Kostov, F.F. Influence of the state of anxiety on the competitive activity and health of the athlete / F.F. Kostov, P.V. Rodichkin // Improvement of the nation by means of physical culture and sports: Mater. scientific-practical. Conf. / FGBOU VPO PSGSA. – Samara: Publishing house "Insoma-press", 2014. – P. 126-128.

3. Kostov, F.F. Method of correction of psychoemotional stability of athletes / F.F. Kostov, P.V. Rodichkin, G.V. Buznik // Culture physical and health. – 2016. – T. 59. – №4. – P. 27-33.

4. Kostov, F.F. Psychological aspects of anticipating the development of asthenia in athletes / F.F. Kostov, P.V Rodichkin // VII International Scientific Congress "Sport-Human-Health": Sat. mater. ap. scientific. from the 27th to the 29th of October. 2015 / Under the general. Ed. VA Taimazova – St. Petersburg, 2015. – P. 150-151.

5. Kushnir, G.M. Therapy of asthenic syndrome in outpatient practice / G.M. Kushnir, A.A. Miklyaev // International Neurological Journal. – 2011. – №2. – P. 38-42.

Информация для связи с авторами:
Fedyal1990@list.ru
(Костов Федор Федорович)

УДК 796.01

ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ РЕГЛАМЕНТИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У ЛИЦ, ПЕРЕНЁСШИХ ИНСУЛЬТ

Фирилёва Жанна Евгеньевна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Пономарев Геннадий Николаевич,
доктор педагогических науке, профессор,
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы функционального состояния человека при физической нагрузке под музыкальное сопровождение и без него. В исследовании приняли участие пациенты, перенёсшие мозговой инсульт. Выявлено, что применение музыкального сопровождения при выполнении физических упражнений повышает показатели пульса и артериального давления, что необходимо учитывать при дозировании физической нагрузки. Показано, что музыкальное сопровождение можно использовать на занятиях физическими упражнениями для лиц, перенёсших инсульт. Даны рекомендации при подборе музыкального сопровождения.

Ключевые слова: физическая нагрузка, функциональное состояние, постинсультные пациенты, музыкальный ритм, пульс, артериальное давление.

THE INDICATORS OF THE FUNCTIONAL STATUS OF PERSONS STROKE DURING EXERCISE

Firileva J. E., Cand. Pedag.Sci., Docent;
Ponomarev G. N., Dr. Pedag.Sci., Professor,
Herzen state pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg

Abstract. In the article the questions of human functional state during exercise accompanied by music and without it. The study involved patients who underwent cerebral stroke. Revealed that the use of musical accompaniment during exercise increases heart rate and blood pressure what to consider when dosing of physical load. It is shown that the musical accompaniment can be used on exercise for individuals with stroke. Recommendations in the selection of musical accompaniment were given.

Key words: physical activity, functional status, post-stroke patients, musical rhythm, pulse, blood pressure.

Введение. Нагрузкой в физических упражнениях называют величину их воздействия на организм человека, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Физическая нагрузка, прежде всего, сочетается с расходованием энергетических ресурсов организма человека и с утомлением. Утомление же, прежде всего, связано с отдыхом, во время которого развёртываются восстановительные процессы, обусловленные физической нагрузкой. Таким образом, физическая нагрузка ведёт черед утомление к восстановлению и повышению работоспособности (Л.П. Матвеев, 1991).

Гипотезой нашего исследования послужило предположение о том, что при интеграции музыкального ритма и движения необходимо найти общие акценты, тогда обучение движению будет более доступно и эффективно. Особенно это можно использовать при восстановлении нейромоторных связей у инсультных больных.

Музыка играет большую роль при выполнении физических упражнений. При сопряжённом методе воздействия музыка регулирует ритм движений и воздействует на моторику и психоэмоциональное состояние человека (Б.М. Теплов, 1947). Музыкальный ритм вносит порядок в движения человека, сохраняя время, силу и энергию. Он развивает внимание, координацию движений, внутреннюю собранность, умение ориентироваться в пространстве. Особую роль музыкальный ритм играет в циклических упражнениях – таких, как ходьба и бег. При совпадении музыкального и двигательного ритма быстрее и правильнее формируются движения. Эта взаимосвязь может быть использована при обучении основным и специальным движениям – таким, как движения руками, ногами, туловищем, головой, при формировании бытовых действий, шаговых движений и ходьбы у лиц, перенёсших инсульт (Ж.Е. Фирилёва, О.В. Загрядская, 2017; Ж.Е. Фирилёва, Г.Н. Пономарёв, 2017).

Результаты исследования

В исследовании приняли участие пациенты, перенёсшие инсульт, женского пола, старшей возрастной группы (65-75 лет) на адаптивном

(позднем) периоде восстановления с общим количеством испытуемых 23 человека.

В исследовании определялось функциональное состояние пациента при стандартной физической нагрузке (2 кг) на приборе *Torneo (Tepper)* под музыкальное сопровождение и без него. Пациент выполнял шаги на степ-платформе прибора в течение 5, 10 и 15 минут. При этом измерялось артериальное давление и пульс до и после выполнения физической нагрузки. Артериальное давление и пульс измерялись на автоматическом тонометре UA-1100 японской компании *A and D*. На приборе *Torneo* автоматически фиксировалось время выполнения шаговых движений и их количество.

Как показали исследования, музыкальное сопровождение оказывает воздействие на темп и соответственно количество шагов *только при 10- и 15-минутной физической нагрузке* (таблица 1). Так, при 5-минутной нагрузке количество шагов остаётся одинаковым и колеблется от 80 в минуту без музыки до 89 под музыку. При 10-минутной нагрузке количество шагов под музыкальное сопровождение увеличивается с 101 до 119, а при 15-минутной ходьбе на приборе их количество увеличивается с 220 до 243 шагов. Это указывает на то, что музыкальное сопровождение может стимулировать способность преодолевать значительные физические нагрузки и противостоять утомлению.

Что касается частоты сердечных сокращений, то музыкальное сопровождение не оказывает на них особого влияния. Пульс остаётся в пределах от 80 до 82 уд./мин. при 5-минутной нагрузке, а при 10-минутной нагрузке его величина колеблется в пределах от 90 до 93 уд./мин., и далее, при 15-минутной нагрузке его частота увеличивается от 90 до 96 уд./мин.

Таблица 1. Средние показатели функционального состояния пациентов при регламентированной физической нагрузке на *Torneo (Tepper) n = 23 чел.*

Условия измерения	Показатели	Характер музыкального сопровождения			
		Типа марша	Типа диско	Типа зарядки	Характерная музыка
До занятий	Арт. давл. (мм.рт.ст.)	135/72	125/67	123/69	113/68
	Пульс (уд./мин.)	78	75	68	64
Без музыкального сопровождения	Время вып. (мин., с.)	5.17	5.10	10.16	15.10
	Количество шагов	82	80	101	220
	Арт. давл. (мм.рт.ст.)	144/67	134/70	140/68	140/66
	Пульс (уд./мин.)	80	80	90	90
Под музыкальное сопровождение	Время вып. (мин., с.)	5.12	5.09	10.09	15.00
	Количество шагов	82	89	119	245
	Арт. давл. (мм.рт.ст.)	154/73	150/75	143/71	144/64
	Пульс (уд./мин.)	80	82	93	96

Однако если приведённые данные сравнить с исходной величиной, измеряемой до выполнения шаговых движений, то наибольшие изменения отмечаются при 10- и 15-минутной физической нагрузке. Пульс увеличивается с 68 до 93 уд./мин. и с 64 до 96 уд./мин. соответственно. Это необходимо учитывать при увеличении нагрузки с людьми, перенёсшими инсульт, и давать физическую нагрузку соответственно состоянию пациентов (таблица 1).

Результаты исследования *артериального давления* указывают, что музыкальное сопровождение может оказывать влияние на его некоторое повышение и, в основном, это систолическое давление. Так, при 5-минутной нагрузке оно повышается на 10-16 мм рт. ст., а при 10-15-минутной нагрузке – всего на 3-4 мм рт. ст. Диастолическое давление увеличивается незначительно – от 2 до 6 мм рт. ст. Если же сравнить артериальное давление до шаговых движений, то его увеличение после физической нагрузки отмечается, в основном, по *систолическому давлению*. Оно значительно увеличивается: при 5-минутной нагрузке на 29 единиц, при 10-минутной – на 20 единиц, а при 15-минутной нагрузке – на 31 мм рт. ст.

В то же время, *диастолическое давление* практически не изменяется, а имеет место его некоторое уменьшение. Так, при 5- и 10-минутной физической нагрузке оно увеличивается от 3 до 8 мм. рт. ст., а при 15-минутной нагрузке отмечается его уменьшение на 4 мм. рт. ст. (таблица 1).

При подборе музыкального произведения необходимо ориентироваться на следующие правила:

- по форме и содержанию музыкальное произведение должно быть простым – вальс, марш, полька, диско;

- ритм музыкального произведения должен без труда определяться, чтобы под него можно было легко вести счёт и двигаться;
- темп музыкального сопровождения, в основном, средний и медленный – соответственно движению;
- громкость музыка – в основном, умеренная;
- вначале можно использовать музыкальное произведение как фоновую музыку;
- ритм движения должен совпадать с ритмом музыки;
- музыкальное сопровождение лучше использовать вначале для упражнений в исходных положениях сидя на стуле, а затем – стоя, держась за спинку стула и т.д.;
- музыка должна стимулировать и вдохновлять пациентов к восстановлению и активизации утраченных функций.

Выводы

1. При занятиях физическими упражнениями с пациентами после мозгового инсульта необходимо учитывать их функциональное состояние по таким показателям, как частота сердечных сокращений и артериальное давление и регламентировать физическую нагрузку.
2. На занятиях можно использовать музыкальное сопровождение, поскольку это способствует повышению мотивации к выздоровлению и помогает выдержать стандартную физическую нагрузку.

Список литературы

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Теплов, Б.М. Психология музыкальных способностей [Текст] / Б.М. Теплов. – М.-Л.: Изд-во АПН РСФСР, 1947. – 335 с.
3. Фирилёва, Ж.Е. Педагогические технологии домашней реабилитации при инсульте: монография [Текст] / Ж.Е. Фирилёва, О.В. Загрядская. – М.: Изд. дом Академии Естествознания, 2017. – 242 с.
4. Фирилёва, Ж.Е. Социально-педагогические аспекты домашней реабилитации при восстановлении здоровья человека [Текст] / Ж.Е. Фирилёва, Г.Н. Пономарёв // VIII Международный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье»: материалы конгресса 12-14 октября 2017 г. – СПб., 2017. – С. 352-353.

Bibliography

1. Matveev, L.P. Theory and methodology of physical culture / L.P. Matveev. – M.: Physical culture and sports, 1991. – 543 p.
2. Teplov, B.M. The psychology of musical abilitiesю – M.-L.: Publ. Acad. of Pedag. Sc. of the RSFSR. – 335 p.
3. Firileva, J.E. Pedagogic technology home rehabilitation in stroke: monograph / J.E. Firileva, O.V. Zagryadskaya. – Publ. Acad. of natural Sc., 2017. – 242 p.
4. Firileva, J.E. Socio-pedagogical aspects of substantiation home rehabilitation when restoring human health / J.E. Firileva, G.N. Ponomarev // VIII international Congress «Sports, Human, Health»: proceedings of the Congress, October 12-14, 2017. – SPb., 2017. – P. 352-353.

Информация для связи с авторами:
Firilevaze @yandex.ru
(Фирилёва Жанна Евгеньевна)

УДК 796.01

КОРРЕКЦИЯ РЕЧЕВЫХ ДЕФЕКТОВ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Писарева Екатерина Александровна,
аспирант,
Московский городской педагогический университет;
Филимонова Светлана Ивановна,
доктор педагогических наук, профессор,
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,
Московский городской педагогический университет;
Казакова Виктория Михайловна,
бакалавр,
Московский городской педагогический университет

Аннотация. В статье представлены исследования физического развития детей дошкольных учреждений в зависимости от интенсивности образовательного процесса по физическому воспитанию.

Ключевые слова: коррекция речи, речевые дефекты, физическая культура, физическое развитие, дошкольники

CORRECTION OF SPEECH DEFECTS ON OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE OF PRESCHOOL CHILDREN

Pisareva, E.A. Postgraduate Student,
Moscow city Pedagogical University;
Filimonova S.I., Dr. Pedag. Sci., Professor "Russian economic University,
G. V. Plekhanov", Moscow city Pedagogical University;
Kazakova V.M., student,
Moscow city Pedagogical University

Abstract. Researches of physical development of children of preschool institutions depending on intensity of educational process on physical training are presented in article.

Key words: correction of the speech, speech defects, physical culture, physical development, preschool children

Речь – это одна из самых важных психических функций человека. Чем полнее и правильнее речь ребенка, тем лучше он может высказать свои мысли, тем легче познает окружающий мир, более качественно строит взаимоотношения с окружающим его социумом. Уровень развития речи – это один из главных показателей общего развития ребенка и основное условие удачной организации деятельности детей. Дефекты речи выявляются чаще всего при обучении в школе и часто приводят к неуспеваемости и, следовательно, к неуверенности ребенка в своих силах.

Главным показателем тяжелого нарушения речи (ТНР) – недостаточность средств речевого общения при отсутствии нарушений слуха и интеллекте, соответствующему возрастному развитию. Общее недоразвитие речи (ОНР) продиктовано клиническими диагнозами (дизартрия, алалия). ОНР может выражаться на разных уровнях, но в любом случае нарушение касается всех аспектов системы языка: фонетики, лексики и грамматики. Именно поэтому этот дефект имеет такое название – общее недоразвитие речи. Клинический диагноз оказывает свое влияние на речь детей, а также проглядывается в более медленном развитии локомоторных функций (прыжки, лазание и др.). Таким детям свойственна задержка в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения.

Нами был проведен опрос среди родителей детей дошкольного возраста, имеющих какие-либо нарушения речи. Задача респондентов была ответить, наблюдают ли они несовершенство движений у своих детей в разных компонентах моторики. 90% участников опроса ответили “положительно”. Из них 50% видят нарушения в «крупной» (общей) моторике, 30% в артикуляционной, 10% в лицевой.

Анализ научной литературы показывает, что уровень развития речи пребывает в зависимости от степени сформированности тонких дифференцированных движений пальцев и кистей рук. Поэтому хорошо развитые движения пальцев рук способствуют более полноценному и быстрому формированию у детей речи, тогда как недостаточно развитая моторика пальцев рук, наоборот, притормаживает такое развитие. Нарушения

мелкой моторики влекут за собой трудности в овладении письменной речью, а также к возникновению негативного отношения к познавательной деятельности в целом. Чем выше уровень двигательной активности ребенка, тем более прогрессивно развивается его речь. Взаимосвязанность «крупной» (общей) и речевой моторики изучена многими исследованиями крупнейших ученых (И.П. Павлов, А.А. Леонтьев, А.Р. Лурия). С овладением ребенком двигательными умениями и навыками, развивается так же координация движений. Точное и динамичное выполнение упражнений для разных частей тела подготавливает улучшение движений артикуляционных органов (губ, языка, нижней челюсти), что в свою очередь содействует процессу преодоления дизартрических проявлений у детей с ОНР.

Для преодоления системного нарушения речи детей была разработана экспериментальная корректирующая методика в рамках реализации «Физической культуры», для обеспечения гармоничного развития психических и физиологических качеств в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями детей. В методике предполагалось совмещение решения задач физического воспитания, такого важного для детей с тяжелыми нарушениями ТНР, с задачами развития речевых способностей, для чего обучение основным видам движений (бег, прыжки, ходьба, метание, лазание), подвижные и спортивные игры были дополнены составляющей, направленной на коррекцию речи. Метапредметный подход в реализации образовательного процесса с коррекционной составляющей обеспечивал учет логопедического воздействия как на специальных занятиях, а так же в процессе всей образовательной деятельности, включая занятия по физической культуре.

При разработке методики были учитывать все аспекты развивающей и коррекционной деятельности на основе включения в неё разнообразных игр и упражнений. Широко использовались упражнения для коррекции особенностей моторного развития дошкольников, направленные на стабилизацию мышечного тонуса, корректировку неправильных поз, развитие статистической выносливости; упражнения синхронного взаимодействия между движениями и речью, акцентировалось воспитание быстроты реакции на речевые инструкции. Кроме того, нами были подобраны игры для детей с ОНР. Это активные подвижные игры, которые необходимо сочетать с другими видами деятельности детей. Игры с выраженным эмоциональным характером также были включены в экспериментальную методику. Они показали высокий уровень эффективности и интересны детям дошкольного возраста. Большое внимание в методике уделялось разнообразию характера и содержания подвижной игры. К примеру, сюжетные игры типа «Поезд», «Самолет» или игры – инсценировки («Теремок»). Мы учитывали возможность проведения подвижных бессюжетных упражнений, игр с предметами (с мячами, палками, скакалками). Эти игры позволяли отработать с детьми наиболее простые и необходимые движения (прыжки, ходьба, бег). Дети учились бросать, ловить, катать мячи разного диаметра и постепенно подготавливаться к овладению более координационно сложными, комбинированными движениями. Упражнения в катании, ловле и бросании мяча помогали развивать глазомер, координационные способности, чувство ритма, гармоничности движений, способствовали развитию пространственной ориентировки. Во время выполнения упражнений с мячом появляются условия для включения в работу обеих рук, что необходимо для качественного моторного развития детей.

Подвижные игры, нормализуя моторные функции детей, способствуют решению и других коррекционно-воспитательных задач. Таких как: повышение активности, формирование игровых навыков, совершенствование просодических компонентов речи, а так же поощряют творческую активность детей. Для обеспечения полноценного развития детей дошкольного возраста, мы включили в методику упражнения, направленные на развитие у детей мелкой моторики. Для этих целей нами использованы общеразвивающие упражнения с мелкими предметами и средства пальчиковой гимнастики. Упражнения с предметами лучше воспринимаются детьми, так как являются более наглядными и практически значимыми. В связи с этим у детей повышается мотивация и интерес к таким занятиям, а так же осознанность. И это способствует достижению значительных результатов в развитии тонкой моторики пальцев рук. Пальчиковый игротренинг также эффективен для дошкольников, имеющих нарушения речи. Особенно результативны средства пальчиковой гимнастики, когда они имеют яркую эмоциональную и образную окраску упражнений. Различные упражнения можно объединять в единый сюжет, так как это дополнительно способствует развитию фантазии у детей дошкольного возраста.

Так же в нашей методике активно используются средства логопедической ритмики (логоритмики).

Логоритмика включает в себя систему двигательных упражнений, в которых движения различных частей тела (головы, рук, туловища, ног) сочетаются с музыкальным сопровождением и произнесением определенного речевого материла (слогов, звуков, фраз, предложений). Логоритмика является эффективным средством воздействия на многообразные нарушения сенсорных, локомоторных функций у лиц (в том числе детей) с речевой патологией и с помощью системы движений в сочетании с музыкой и словом.

Особенно значимыми средствами логоритмики для нашей методики являются: вводные упражнения (ходьба и маршировка в различных направлениях под музыку); упражнения на развитие дыхательной системы, голоса и артикуляции; упражнения, активизирующие внимание; упражнения на счет; речевые упражнения с музыкальным темпом; упражнения, формирующие чувство музыкального метра; уп-

ражнения, формирующие чувство музыкального ритма; ритмические упражнения.

В результате внедрения экспериментальной корректирующей методики в образовательный процесс ГБОУ ДОУ в течение нескольких лет нами получены положительные результаты не только в физическом развитии, но и серьезное улучшение речи у большинства участников исследования.

В связи с этим, мы предполагаем, что есть необходимость в дальнейшем использовании на занятиях физической культурой в дошкольных учреждениях новых ритмических и логоритмических комплексов упражнений, так как это способствует более прогрессивному развитию речи, а так же коррекции имеющихся речевых дефектов.

Список литературы

1. Волкова, Л.С. Логопедия [Текст] / Л.С. Волкова, С. Н. Шаховская. – М.: Владос, 2003.

2. Глазырина, Л. Д. Коррекция речи ребёнка с помощью физических упражнений [Текст] / Л. Д. Глазырина. – М.: Асвета, 2006.

3. Мещерякова, Н. П. Коррекция речевых и неречевых расстройств у дошкольников: диагностика, занятия, упражненияё игры [Текст] / Н. П. Мещерякова, Л.К. Жуковская, Е. Б. Терешкова. – Волгоград: Учитель, 2009.

Bibliography

1. Volkova, L. S. Speech Therapy [Text] / L. S. Volkov, S. N. Shakhovskaya. - Moscow: Vlados, 2003.

2. Glazyrina, L. D., Correction of speech of the child with physical exercise [Text] / L. D. Glazyrina. – M.: The Light, 2006.

3. Meshcheryakova, N. P. correction of speech and non-speech disorders in preschool children: diagnostics, classes, exercises games [Text] / N. P. Meshcheryakov, L. K. Zhukovskaya, E. B. Tereshkova. - Volgograd: Teacher, 2009.

Информация для связи с авторами:
filimonovasi@mail.ru
(Филимонова Светлана Ивановна)

УДК 379.83/84

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПИЛАТЕСА

Воронков Александр Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Бывшева Дарья Владимировна,
ассистент;
Никулин Игорь Николаевич,
кандидат педагогических наук, доцент;
Посохов Алексей Викторович,
кандидат биологических наук, доцент,
«Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

Аннотация. Оценка физического состояния женщин 30-40 лет, занимающихся в фитнес-клубе «Планета Фитнес» (Белгород), позволяет говорить о том, что большинство из них имеют различные нарушения осанки и низкий уровень физической подготовленности. С целью выявления эффективности использования средств пилатеса для коррекции осанки был проведен эксперимент, в ходе которого применен комплекс базовых упражнений Скотт Пилатес.

Ключевые слова: двигательная активность, пилатес, средства и принципы пилатеса, коррекция осанки, лечебная физическая культура.

METHOD OF CORRECTION OF POSTURE IN WOMEN 30-40 YEARS BY MEANS OF PILATES

Voronkov A.V., Cand. Pedag. Sci.;
Byvsheva D.V., Postgraduate Student;
Nikulin I.N., Cand. Pedag. Sci., Docent;
Posokhov A.V., Cand. Biolog. Sci., Docent,
Belgorod National Research University, Belgorod

Abstract. The women`s evaluation of physical condition, who do sport in the fitness club “Planeta Fitness Belgorod”, allows to state that most of the women have got different violations of posture and low level of physical fitness. In order to find out the effectiveness of the usage of pilates resources in correcting the posture an experiment was carried out. During the experiment the base exercises of Scott Pilates was practiced.

Key words: physical activity, Scott Pilates, the tools and principles of pilates, correction of posture, therapeutic physical culture.

Введение. В последнее время отмечается тенденция к увеличению числа людей, имеющих нарушения осанки. Возросло число людей, имеющих различные виды нарушения осанки и страдающих от постоянных или временных болей в области поясницы. Распространенность плоскостопия среди населения составляет сегодня более 40%, что также в три раза больше, чем в 60-е годы [2].

Среди причин этих отклонений выделяют родовые травмы, нарушения экологии, не сбалансированное питание, информационные перегрузки, снижение двигательной активности и т.д. Однако главной и основной причиной нарушения осанки является, по данным ряда авторов, слабость мышечно-связочного аппарата, возникающая вследствие недостаточной двигательной активности [4; 5].

Коррекция дефектов осанки с помощью физических упражнений преследует цель – добиться равновесия частей тела и наиболее целесообразного распределения мышечного напряжения, преодолевая уже сложившийся нерациональный их тип.

Как показывают исследования, эффективными для профилактики и коррекции нарушения осанки являются упражнения, взятые из системы пилатеса [1; 5].

Главное отличие упражнений пилатеса от обычного гимнастического комплекса упражнений состоит в самом подходе к выполнению упражнений. Анатомический фундамент пилатеса тесно связан с центром тяжести человека, и, следовательно, с осанкой. Восемь взаимосвязанных принципов, на которых этот метод строится, легко адаптируются к любому возрасту и типу телосложения. Это не просто упражнения для тела, а единый подход ко всему комплексу «тело-разум-чувства» [5].

Большинство литературных данных и методических разработок, посвященных пилатесу, носят описательный характер и не отражают всю сложность и многогранность возможного влияния занятий на различные системы организма человека. Не установлены наиболее эффективные средства пилатеса для коррекции нарушения осанки у женщин 30-40 лет. Не обнаружены достоверные

данные, доказывающие преимущество использования подхода и упражнений пилатеса перед другими методами коррекции нарушений осанки.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику, направленную на коррекцию осанки у женщин 30-40 лет, в основе которой лежат средства и принципы пилатеса.

Методы и организация исследования: Для осуществления педагогического эксперимента были сформированы две группы женщин по 10 человек (контрольная и экспериментальная) в возрасте от 30 до 40 лет. Эксперимент проводился на базе фитнес клуба «Планета Фитнес» г. Белгорода с октября 2016 года по март 2017 года.

Занятия в обеих группах проводились три раза в неделю, продолжительностью по 55 минут. Общий объём тренировочной работы в каждой из групп составил 76 часов. Занятия в контрольной группе проводились с использованием средств лечебной физической культуры, занятия в экспериментальной группе проводились с использованием базовых упражнений Стотт Пилатеса.

В основную часть комплекса включались 7-10 упражнений, направленные на укрепление мышц спины и пресса. Каждое упражнение выполнялось по 5-10 раз. В применялись следующие упражнения: «sidetoside» (маятник), «hundred» (сотня), «roll-up – roll-down» (скручивание из положения лёжа), «singlelegcircles» (круги одной ногой), «saw» (пила), «up-down» (подъем ноги вверх).

В процессе проведения эксперимента учитывались следующие особенности:

- *Дыхание.* Во время вдоха, грудная клетка расширяется, диафрагма и ключицы неподвижны. Вдох осуществляется через нос. Выдыхая через плотно сжатые губы, активно втягивается нижнюю часть живота внутрь, активизируя поперечную мышцу живота и делая выдох активным.
- *Положение таза.* В пилатесе большое значение уделяется формированию правильных изгибов позвоночника, поэтому в каждом упражнении обращается внимание на положение таза и позвоночника. Используется два основных положения: «нейтраль» и «импринт».
- *Положение грудной клетки.* Во время выполнений движений руками, грудная клетка может раскрываться вверх, что приводит к потере нейтрального положения позвоночника. Для того чтобы этого избежать, важно следить за положением грудной клетки. На вдохе стараться расширить грудную клетку в бока и в стороны, с выдохом направлять рёбра внутрь, а во время движений руками, стабилизировать грудную клетку за счёт усилий мышц пресса.
- *Стабилизация лопаток.* Выполняя движения руками, важно держать лопатки опущенными вниз, приближенными к позвоночнику. Если не обращать на это внимание, то во время выполнения упражнений возникает перенапряжение верхней части трапециевидной мышцы, остальных мышц шеи и верхней части плеча.
- *Положение головы и шейного отдела позвоночника.* Шейный отдел позвоночника должен оставаться в положении своего естественного изгиба, а голова балансировать непосредственно над плечами, при положении «нейтраль» сидя. Это же положение следует сохранять при положении лёжа на спине [5].

Для оценки эффективности использованных методик определялись показатели силовой выносливости и гибкости до начала и после педагогического эксперимента с помощью следующих тестов:

- Тест на дотягивание до предмета в положении сидя на полу для оценки уровня гибкости.

Тестируемая садится на пол, вытянув ноги и упершись ступнями в ящик. На ящике помещена мерная рейка, отметка 23 см располагается над местом соприкасания ступней с ящиком. Инструктор фиксирует колени тестируемой, которая подаёт туловище вперёд, стремясь дотянуться как можно дальше вытянутыми руками, удерживая их параллельно друг другу.

- Тест для оценки гибкости при отведении спины назад.

Тестируемая ложится на живот, упирается ладонями в пол под плечами, и выполняет подъём верхней части корпуса над полом, с удерживанием таза на полу. Показателем является расстояние от надгрудинной выемки до пола.

- Канадский тест силы туловища.

Испытуемая занимает такое положение лёжа, при котором колени образуют угол 90°, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз, пальцы касаются полосок ленты, расположенных перпендикулярно к телу с обеих сторон. Две дополнительные полоски ленты размещены параллельно первым на расстоянии 8 см. Тестируемая поднимает верхнюю часть спина над полом, касается кончиками пальцев второй ленты. Движения выполняются медленно, без остановок, скорость выполнения: 20 «сгибаний вверх» в минуту (под метроном). Испытуемые выполняют столько раз, сколько смогут без пауз [1].

- Тест силовой выносливости мышц спины.

Тестируемая ложится на живот поперёк кушетки так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных гребней находилась на весу, руки на весу, помощник фиксирует ноги. Время удержания регистрируется.

- Тест силовой выносливости мышц боковых сторон туловища.

Тестируемая ложится на бок поперёк кушетки так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных гребней находилась на весу, руки на поясе. Помощник удерживает ноги. Фиксируется время удержания для правой и левой сторон тела, а также разница в силе мышц обеих сторон тела, если она существует.

- Метод визуального скрининга.

Тестирование проводилось следующим образом: тестируемая в купальнике и босиком принимала удобную для неё, привычную позу стоя, мы фотографировали её в полный рост: вид сзади и вид сбоку. После этого по фотографии проводился визуальный анализ осанки. Данные заносились в карту рейтинга осанки и оценивались по десятибалльной системе с выведением итогового показателя [6].

Результаты исследования и их обсуждение

Проведённый эксперимент показал эффективность использования упражнений Пилатеса для коррекции осанки у женщин 30-40 лет. Результаты итогового тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп

Тесты	Контрольная группа $\overline{X}_{\pm m}$	Экспериментальная группа $\overline{X}_{\pm m}$	t	P
Визуальный скрининг, баллов	80±3,8	91±3,2	2,2	**<0,05**
Тест «Дотягивание до предмета в положении сидя на полу», см	18,3±3	24,5±2,3	1,6	>0,05
Тест для оценки гибкости при отведении спины назад, см	35,1±1,9	38,7±1,7	1,4	>0,05
Канадский тест силы туловища, кол-во раз	25,7±2,9	35,9±3,0	2,4	**<0,05**
Тест силовой выносливости мышц спины, сек	59,9±7,7	81,8±6,9	2,1	**<0,05**
Тест силовой выносливости мышц боковых сторон туловища, сек Правая сторона	40,4±5,8	55,1±4,4	2,0	>0,05
Левая сторона	40,6±5,9	56,0±4,8	2,0	>0,05
Разность двух сторон	1,4±0,6	0,4±0,1	1,5	>0,05

Сравнение результатов итогового тестирования говорит о том, что в экспериментальной группе по окончании эксперимента достоверно лучшие результаты в трех показателях: визуальный скрининг, канадский тест силы туловища, тест силы мышц спины. В контрольной группе так же наблюдается положительная динамика во всех упражнениях, однако результаты не являются достоверными.

Вывод. Проведённый эксперимент показал, что нарушения осанки у женщин в возрасте 30-40 лет поддаются коррекции с применением направления фитнеса – пилатес.

Список литературы

1. Буркова, О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: дис. ... канд. педагог. наук [Текст] / О.В. Буркова ; Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2008. – 217с.

2. Добежин, А.В. Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопия и дефектов осанки) средствами физической культуры в санаторно-курортных условиях: дис. ... канд. педагог. наук [Текст] / А.В. Добежин; Сочинский гос. ун-т. туризма и курортного дела. – Сочи, 2002. – 132 с.

3. Милюкова, И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик [Текст] / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова ; под общ. ред. проф. д-ра мед. наук Т.А. Евдокимовой. – М.: АСТ ; СПб.: Сова, 2007. – 991 с.

4. Никулин, И.Н. Особенности силовой катаболической тренировки женщин второго периода зрелого возраста [Текст] / И.Н. Никулин, А.В. Воронков, Л.В. Жилина // Теория и практика физической культуры. – №1. – 2013. – С. 49-52.

5. Рукавишникова, С.К. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов: дис. ... канд. педагог. наук [Текст] / С.К. Рукавишникова; Федеральное гос. учр-е «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры». – Санкт-Петербург, 2011. – 166 с.

6. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст] / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френке. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 363 с.

Bibliography

1. Burkova, O. V. the Influence of Pilates on the development of physical qualities, body Constitution and emotional state of middle-aged women. [Text]: dis. kand. teacher. Sciences / O. V. Burkova; Russian state University of physical culture, sport and tourism. – Moscow, 2008. – 217 p.

2. Tobegin A. V. Prevention and correction of somatic disorders (flat foot and defects of posture) by means of physical culture in sanatorium-resort conditions [Text]: dis. kand. teacher. Sciences /the A.V. Dobesin; Sochi state University of tourism and resort business. – Sochi 2002. – 132 p.

3. Milyukova, I. V. Great encyclopedia of health exercises [Text] / I.V.Milyukova, T. A. Evdokimova, under the. editorship of Professor Dr. med. Of Sciences T.A. Evdokimova. – M.:AST; SPb.: Owl, 2007 – 991, [1] c., Il.

4.Nikulin, I.N. Features of power catabolic training of women of the second period of adulthood [Text] / I.N. Nikulin, A.V. Voronkov, L.V. Zhilina // Theory and practice of physical culture. – № 1, 2013 – P. 49-52.

5. Rukavishnikov, S. K. Application of funds of Pilates for correction of functional disorders of the spine at students of higher education [Text] : dis. kand. teacher. Sciences / S. K. Rukavishnikova; Federal state institution "Saint Petersburg research Institute of physical culture". – Saint-Petersburg, 2011. – 166 p.

6. Howley E. T. Instructor Manual fitness and Wellness [Text] / E. T. Howley, B. D. Frank. – Kiev: "Olympic literature", 2004. – 363 p.

Информация для связи с авторами:
voronkov@bsu.edu.ru
(Воронков Александр Владимирович)

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

УДК 378

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чикунов Владимир Борисович,
учитель физической культуры, МБОУ СОШ №29 г. Воронеж;
Лотоненко Андрей Васильевич,
доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ,
заслуженный профессор,
Воронежский государственный педагогический университет;
Павлова Карина Александровна,
студентка IV курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности,
Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. Раскрываются вопросы рационального планирования и эффективного проведения уроков по физической культуры учащихся средне образовательной СОШ.

Ключевые слова: урок физической культуры, учитель, образовательный процесс, педагогические задачи.

PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL COMPETENCE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

Chikunov V.B., Teacher of physical culture,
MBOU SOSH № 29, Voronezh;
Lotonenko, A.V., Dr. Pedagog. Sci., Professor,
Honored worker of physical culture of the Russian Federation, honored Professor
Voronezh State Pedagogical University;
Pavlova K.A., student,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The questions of rational planning and effective implementation of lessons on physical culture of pupils of secondary educational school are revealed.

Key words: physical education lesson, teacher, educational process, pedagogical tasks.

Основная цель современного образования – соответствие актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства, подготовка разносторонне развитой личности гражданина своей страны, способной к социальной адаптации в обществе, трудовой деятельности, самообразованию и самосовершенствованию.

Свободно мыслящий, **прогнозирующий** результаты своей деятельности и в соответствии с этим грамотно моделирующий образовательный процесс учитель является гарантом достижения поставленных целей. Именно поэтому в настоящее время резко повысился спрос на высококвалифицированных, творчески мыслящих учителей, способных воспитывать гармонично развитую конкурентоспособную личность в современном, динамично меняющемся мире. Решить такую задачу по силам только по-настоящему компетентным педагогам, то есть таким, которые способны свободно и нестандартно мыслить, принимать уверенные решения в любой проблемной ситуации, грамотно решать стоящие перед ними педагогические задачи, быть способными к по-

стоянному профессионально-личностному самосовершенствованию.

Актуальной проблемой является **формирование профессионально-педагогической компетентности** учителя, под которой понимается совокупность ***профессиональных*** и ***личностных качеств***, необходимых для успешной педагогической деятельности. Профессионально компетентным можно назвать учителя физической культуры, который на достаточно высоком уровне осуществляет педагогическую деятельность, педагогическое общение, достигает стабильно высоких результатов в обучении и воспитании учащихся.

Структура педагогической компетентности учителя физической культуры представлена рядом компетенций:

– когнитивная компетенция (профессионально-педагогическая эрудиция);

– культура слова и эмоциональных состояний;

– коммуникативная (культура общения и педагогический такт);

– риторическая (профессиональная культура речи);

– профессионально-технологическая (владение педагогическими технологиями);

– профессионально-информационная (ориентирование в информационном пространстве, поиск, оценка, использование и хранение полученной информации в образовательном процессе);

Педагогическая деятельность учителя физической культуры имеет свою специфику – ***двигательный компонент***. Кроме того, согласно нормативным документам, учитель физической культуры должен быть готов к осуществлению учебно-воспитательной, социально-педагогической, культурно-просветительной, научно-методической, организационно-управленческой, физкультурно-спортивной и оздоровительно-рекреационной деятельности.

Познавательная (гностическая) *компетентность* проявляется в познании содержания учебного предмета физическая культура, закономерностей физического развития и психологии учащихся, а также самопознания педагога. Она включает умения исследования и диагностики отдельных учащихся и коллектива, уровней обучения и воспитания учащихся. Гностическая компетентность предполагает владение учителем психолого-педагогическими знаниями, знаниями в области преподаваемой дисциплины (основами теории физического воспитания), историческими основами физической культуры и спорта, владение основами знаний олимпийского движения, знание медико-биологических основ двигательной деятельности, знание правил по технике безопасности. В школе на каждом уроке формируется познавательная компетентность, ставятся задачи по совершенствованию знаний учащихся разного возраста и уровня умственного и физического развития. Ознакомление детей с гигиеной и методикой проведения занятий физическими упражнениями. Освобожденные от уроков по состоянию здоровья учащиеся готовят дома доклады на различные темы и получают за это оценки.

Конструктивная компетентность включает умение конструирования урока (тренировочного занятия), внеклассного мероприятия, разноуровневые задания, самостоятельной работы учащихся и т.д.

Организаторская (управленческая) компетентность учителя физической культуры заключается в умениях организации учебно-воспитательного процесса, физкультурной деятельности учащихся и поведения учителя. Например, правильная подача учебного материала на уроке состоит в постановке конкретных задач перед учениками, раскрытии смысла их решения, показе и объяснении физических упражнений, оказании помощи школьникам в их выполнении.

Высококвалифицированных мастеров педагогического труда отличает высокий уровень самоорганизации. Особенно важна роль организаторской компетентности учителя в проведении внеклассной физкультурно-массовой, спортивной и оздоровительно-рекреационной работы с учащимися школы. Ежегодно наиболее одаренные дети принимают участие в районных, городских и областных соревнованиях по различным видам спорта. Проводится физкультурно-массовая работа с учащимися всей школы. Профессия учителя физкультуры относится к профессиям с «повышенной речевой ответственностью», в которых обязательным условием профессионализма **является коммуникативная компетентность.**

Профессиональная речь учителя физической культуры в рамках учебно-тренировочного занятия имеет свои особенности, связанные с лаконизмом и четкостью речи в условиях акустики большого спортивного зала. Педагогическое общение учителя физической культуры предполагает ***умение:*** работать как с отдельными детьми на уроках физической культуры, занятиях в спортивных секциях, соревнованиях, так и с большими коллективами учащихся при проведении спортивно-массовых мероприятий, дней здоровья, спортивных праздников и вечеров. Эти умения формируются на протяжении всей работы в школе и содержат навыки общения с учениками, их родителями, учителями и руководством школы.

Двигательная компетентность является специфической особенностью работы учителя физического воспитания. Она определяется содержанием самого предмета: как уроков физкультуры, так и внеклассных спортивно-массовых мероприятий. Благодаря динамичности, насыщенности занятий разнообразными движениями учителю необходимо рационально выбрать свое место на спортивной площадке или в зале, своевременно организовывать перемещения, квалифицированно владеть техникой физических упражнений, приемами помощи и страховки школьников.

Рациональное планирование физической нагрузки и отдыха на уроках физической культуры открывает возможность эффективности физкультурного воспитания школьников, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность.

Информация для связи с авторами:
lav@vspu.ac.ru
(Лотоненко А.В.)

Для заметок

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!
Редакция журнала «КФ и З» 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 00000000000000000130

Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414
СВИДЕТЕЛЬСТВО
о регистрации средства массовой информации ПИ ФС77-68303 от 30.12.16,
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
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 12.03.2018 г.
Формат 60 х 84/8. Печать трафаретная. Цена свободная.
Гарнитура «Таймс». Усл.-печ. л. 19,5. Уч.-изд. л. 18,13.
Тираж 1000 экз. (1-й завод – 95 экз.). Заказ 38.

Дата выхода в свет 13.03.2018 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.
E-mail: lav@vspu.ac.ru
Рукописи рецензируются, носители не возвращаются

Отпечатано в издательско-полиграфическом центре ВГПУ.
394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86.