

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ОЛИМПИЗМА



Сборник статей
Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции студентов
(23.05.2019 г.)

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ОЛИМПИЗМА

Сборник статей
Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции студентов
(23.05.2019 г.)



Воронеж
Издательско-полиграфический центр
«Научная книга»
2019

УДК 796:378
ББК 75.14
П27

*Научные статьи печатаются при поддержке
Олимпийского комитета России*

Редакционная коллегия:
проректор по научной работе ФГБОУ ВО «ВГИФК» *О. Н. Савинкова*;
председатель совета молодых ученых ФГБОУ ВО «ВГИФК»
А. В. Ежова

Рецензент:
к. п. н., доцент ФГКОУ ВО «ВИ МВД России» *С. К. Толстых*

П27 **Перспективы** развития студенческого спорта и Олимпизма
[Текст] : сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов / [под ред. О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. — 457 с.

ISBN 978-5-4446-1276-7

Материалы научно-практической конференции студентов посвящены проблемам развития студенческого спорта, затрагивающего ряд теоретических и практических разделов, начиная от процесса нравственного и патриотического воспитания молодежи в сфере физической культуры и спорта, современных технологий, медико-биологического, психолого-педагогического обеспечения, спортивной подготовки в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и вопросы развития Олимпийского движения.

УДК 796:378
ББК 75.14

ISBN 978-5-4446-1276-7

© Коллектив авторов, 2019
© Издательское оформление.
Издательско-полиграфический центр
«Научная книга», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1 ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СПОРТИВНЫМ СОБЫТИЯМ

О ПОВЫШЕНИИ РОЛИ МАССОВОГО СПОРТА В ОЛИМПИЗМЕ <i>Волков А. В., Козлов В. И., Волков В. К.</i>	14
РАЗВИТИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ СБОРНОЙ КАЗАНСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПОДГОТОВКИ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ <i>Декалина Д. А. Маслова Л. П.</i>	17
КАЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ МЕЖДУНАРОДНЫХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ (ПО МАТЕРИАЛАМ ИССЛЕДОВАНИЙ В США) <i>Кораблина А. Г., Смотрова И. В.</i>	21
ОРИГИНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА — ЧИРЛИДИНГ <i>Наумов Н. А., Соловьева М. Ю., Холодов О. М.</i>	24

СЕКЦИЯ 2 МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ, ПРОГНОЗЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ У СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДСТВАМИ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ <i>Буданова Н. А., Бегидова Т. П.</i>	28
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОЛИМПЕЙСКОГО СОВЕТА АЗИИ ПОСРЕДСТВОМ АНАЛИЗА РАБОТЫ ЕГО ПОСТОЯННЫХ КОМИТЕТОВ <i>Клещева М. И., Симонов К. В.</i>	32
ПОЛИТИКА И ОЛИМПЕЙСКИЙ СПОРТ (XX — НАЧАЛО XXI ВЕКА) <i>Котков А. Р., Асташова А. Н.</i>	37

МЕТАФИЗИКА ОЛИМПИЗМА <i>Наумова М. С., Надточий И. О.</i>	39
СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОЛИМПИЗМА В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ «ДВУХ КУЛЬТУР» <i>Продан П. Э., Надточий И. О.</i>	45
ПРИМЕНЕНИЕ ДОПИНГА В ИСТОРИИ ОЛИМПЕЙСКОГО СПОРТА <i>Сталевский Б. А., Асташова А. Н.</i>	48
АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ФУТБОЛ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ <i>Тагизаде Т. В., Агакина А. В., Холодов О. М.</i>	52
ВЫСШИЕ РУКОВОДЯЩИЕ ОРГАНЫ В СТРУКТУРЕ ОЛИМПЕЙСКОГО СОВЕТА АЗИИ <i>Шумаков В. В., Симонов К. В.</i>	57

**СЕКЦИЯ 3
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ОШИБКИ МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ ГРЕБЦАМИ-КАНОИСТАМИ <i>Алтухов И. В., Маслова И. Н., Абудияб Абдалрахман М. М.</i>	64
ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ <i>Асадчая И. С., Зыкова Н. Ю.</i>	67
ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ <i>Бородкин В. В., Семенов Е. Н., Толстых С. К.</i>	71
СОСТАВ ТЕЛА И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ <i>Буряк Е. В., Попова И. Е.</i>	76
ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ И ИХ ВОССТАНОВЛЕНИЕ <i>Гизатуллин Р. З.</i>	79

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНДЫ ВГИФК В ДИВИЗИОНЕ «ЦЕНТР» АСБ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРОГНОЗ НА ПЕРВУЮ ИГРУ В РАМКАХ ЛИГИ БЕЛОВА <i>Головкова Е. А., Ищенко Е. Р., Соболев Д. В.</i>	83
МОТИВАЦИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ КАК СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО <i>Голубева И. А., Соколова Ю. А., Гришина Т. С.</i>	88
ЗДОРОВЬЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ НА РАДИОАКТИВНО ЗАГРЯЗНЕННОЙ МЕСТНОСТИ <i>Гундарова В. В., Федоров В. П.</i>	91
СОСТОЯНИЕ НЕЙРОНОВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ В УСЛОВИЯХ КИСЛОРОДНОЙ ЗАДОЛЖНОСТИ <i>Гундарова В. В., Федоров В. П.</i>	96
ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА: СТАТИСТИКА И АНАЛИЗ <i>Есипова Н. А., Козлова Н. Н., Иванова О. А.</i>	101
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ФУТБОЛИСТОК <i>Золотарева А. А., Семенов Е. Н., Брежнева А. С.</i>	105
ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СРЕДУ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ <i>Истомина Е. К., Гришина Т. С.</i>	110
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНТОВ ГИРЕВИКОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <i>Каверин Е. И., Бурдастых А. И., Иванов В. В.</i>	113
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРОБЕГОВ С ЦЕЛЬЮ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ <i>Карлова Е. С., Карлова Н. А., Ильин М. А.</i>	120
КОНТРОЛЬ ЗА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ <i>Каташинский А. П., Вареников Н. А., Исса Дарвич Фади</i>	124

ПОСТРОЕНИЕ ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 16—17 ЛЕТ <i>Качурин А. А., Леньшина М. В.</i>	128
ОЖИРЕНИЕ КАК СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА <i>Кобозева А. Ю., Агранович И. С.</i>	134
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТЫ В РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК ДЛЯ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ <i>Костюкова С. И., Бегидова Т. П.</i>	139
ТАКТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЫ СПОРТИВНЫХ ГИМНАСТОК <i>Костюкова С. И., Бегидова Т. П.</i>	141
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИКЕ В ИНТЕРАКТИВНОМ РЕЖИМЕ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ-БАКАЛАВРОВ <i>Кретова М. А., Бездверная Л. И.</i>	145
РАСТИТЕЛЬНЫЕ ДИУРЕТИКИ МЕСТНОЙ ФЛОРЫ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ДОПИНГУ <i>Леонтьев А. В., Попова Н. Н.</i>	149
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ <i>Лиховидова Л. Ю., Ушакова Е. В., Колесник М. П.</i>	154
ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ДИСТАНЦИОННОМ ОБРАЗОВАНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ <i>Мокроусова Д. А., Горбатенко С. А.</i>	157
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО <i>Наумов Н. А., Захарьина В. А., Холодов О. М.</i>	162
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У СТУДЕНТОВ-ДЗЮДОИСТОВ <i>Немова Е. Г., Стазаев Г. П., Санникова А. С.</i>	168
ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ <i>Острикова Н. В., Мудрая О. П., Грачев Н. П.</i>	173

ПОСТРОЕНИЕ МАКРОЦИКЛОВ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ <i>Мамедов Авиталь, Максименко И. Г., Толстых С. К.</i>	179
АДАПТАЦИЯ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНИКА ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ <i>Полянский И. А., Горбатенко С. А.</i>	182
НЕКОТОРЫЕ ГЕНЕТИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА <i>Радченко Е. Н., Калаев В. Н.</i>	187
КОНТРОЛЬ ИГРОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ФУТБОЛЕ <i>Амангьлыджов Мердан, Максименко И. Г., Долгих Т. В.</i>	191
БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ <i>Романенко И. В., Двурекова Е. А., Бьяге Дельгадо ПереВаня Кристина</i>	195
МЕТОДИКА АКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ <i>Рыбалкин А. В., Семенов Д. В., Белова Ю. В.</i>	199
ОТБОР В ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА С УЧЕТОМ АСИММЕТРИИ ПОЛУШАРИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА <i>Соболев М. Д., Соболев Д. В.</i>	203
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ <i>Солодкая Н. И., Панин А. А., Холодов О. М.</i>	208
К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ И МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА <i>Цепляев В. И., Василенко С. Н., Горлова С. Н.</i>	212
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ ПЕЧЕНОЧНО-БОЛЕВОГО СИНДРОМА У СПОРТСМЕНОВ <i>Чертков Е. И., Попова В. Б., Попова Н. Н.</i>	216

ПОТЕНЦИАЛ ЗДОРОВЬЯ ТРЕНЕРУЮЩИХСЯ И НЕТРЕНЕРУЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ <i>Чухахина Е. К., Волков В. К., Якушева О. А.</i>	221
ОЦЕНКА ПОЗИТИВНЫХ И НЕГАТИВНЫХ СТОРОН ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ <i>Шашарук И. А., Чернышева А. А., Бобрик Т. З.</i>	227
ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОНТОГЕНЕЗА ЛОКОМОТОРНОЙ ФУНКЦИИ СПОРТСМЕНА <i>Шебанова Н. А., Маслова И. Н.</i>	230
ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ЙОГИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ <i>Юденко А. Н., Калюжин В. Г.</i>	236

**СЕКЦИЯ 4
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ <i>Аббасов Н. Р., Елетина М. С., Холодов О. М.</i>	242
ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ <i>Апанасевич С. С., Калюжин В. Г.</i>	247
ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ <i>Афанасьева Т. Ю., Калюжин В. Г.</i>	252
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЕВОЧЕК 10—11 ЛЕТ <i>Барсукова А. С., Акулова А. И.</i>	258
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ <i>Белоножкин Р. В., Маслова И. Н.</i>	262

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У КУРСАНТОВ, ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ И ПО КОНТРАКТУ <i>Воробьев П. А., Филоненко Л. В., Сомов А. А.</i>	266
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕХАНИЗМ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ <i>Воробьев П. А., Авцынова Н. В., Филоненко Л. В.</i>	271
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 9—10 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА <i>Годник О. А., Бегидова Т. П., Пушкин С. А.</i>	276
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ ПОДВОДНИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ <i>Голованова О. И., Разумовская Е. А., Туревский И. М.</i>	282
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ <i>Карпузова И. А., Маслова И. Н.</i>	286
ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ВСЕРОССИЙСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ «ШИПОВКА ЮНЫХ» <i>Карлова Е. С., Ильин М. А., Карлова Н. А.</i>	292
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ <i>Кондратьев А. О., Таран И. И.</i>	297
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ТРУДОУСТРОЙСТВО ВЫПУСКНИКОВ (ПО МАТЕРИАЛАМ ИССЛЕДОВАНИЙ В США) <i>Кораблина А. Г., Смотрова И. В.</i>	301
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ — КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ <i>Крячкова С. С., Крюкова О. Н.</i>	305
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗА РАЗВИТИЕМ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ <i>Лабещенков О. В., Мошкина Н. А.</i>	308

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 10—12 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА <i>Лабубо А. К., Бегидова Т. П., Пушкин С. А.</i>	312
РЕАБИЛИТАЦИЯ МАЛЬЧИКОВ 10—12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ <i>Машкин А. И., Акулова А. И.</i>	316
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ППФП) <i>Острикова Н. В., Гончарова М. Н., Грачев Н. П.</i>	322
ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ <i>Петух О. В., Калюжин В. Г.</i>	326
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13—14 ЛЕТ <i>Пойманова А. Ю., Маркина В. Б.</i>	332
ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ <i>Радченко О. С., Калюжин В. Г.</i>	335
АНАЛИЗ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К РАЗВИТИЮ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ТРЕНЕРА <i>Райкова Д. А., Зыкова Н. Ю.</i>	341
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ <i>Рассказов А. С., Соколов А. М., Холодов О. М.</i>	345
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКЕ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ <i>Романенко И. В., Ежова А. В., Долгих Т. В.</i>	350
ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ <i>Сакович Л. А., Калюжин В. Г.</i>	358

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА <i>Соколова В. А., Федорова Л. Ф.</i>	363
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА <i>Солодкая Н. И., Толстых С. К.</i>	369
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПРИНТЕРОВ И СРЕДНЕВИКОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ <i>Спесивцева С. И., Щеглов В. Н., Попова И. Е.</i>	372
ОРГАНИЗАЦИОННО МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА <i>Столбов И. С., Семенов Д. В.</i>	377
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТОВ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА <i>Уваров Р. А., Ефремов А. К.</i>	380
ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ВИДОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ КАРАТЕ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА <i>Филаткин А. С., Дерябина Г. И., Савельев А. В.</i>	387
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С МИКРОСКОПОМ <i>Фурсова Ю. А., Федорова Л. Ф.</i>	395
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ <i>Шмыкова В. С., Гришина Т. С.</i>	400
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ <i>Шуняева В. М., Акулова А. И.</i>	405
РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14—15 ЛЕТ <i>Щелчкова О. А., Маркина В. Б.</i>	411

ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ
РУК ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ
ЗРЕНИЯ

Ярмольчик А. С., Калюжин В. Г. 415

ДИНАМИКА ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЧЕСКИХ
ХАРАКТЕРИСТИК МАКСИМАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ МЫШЦ
У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ
БЕГОВОЙ НАГРУЗКИ

Артамонов С. Ю., Васильев Н. С., Михайлова Е. А. 420

ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В УСЛОВИЯХ БЕССНЕЖНОЙ
ЗИМЫ

Есипова Н. А., Чурикова Л. Н. 424

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Мещерякова Е. А., Чурикова Л. Н. 429

ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОБУЧЕНИЮ
ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Нельчева Л. К., Кубланов А. М. 434

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСВЕЩЕННОСТИ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ
НА РЕЗУЛЬТАТ ПРИЦЕЛЬНОГО ВЫСТРЕЛА
ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ПИСТОЛЕТА

Рябикина А. В., Кубланов А. М. 439

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Цыганова Я. А., Чурикова Л. Н. 444

СЕКЦИЯ 5

ФЕНОМЕН ОЛИМПИЗМА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СОЦИОДИНАМИКУ РОССИЙСКОГО СТУДЕНЧЕСТВА

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Бутсасенг Пхампхасук, Захарьина В. А., Холодов О. М. 452

СЕКЦИЯ 1

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СПОРТИВНЫМ СОБЫТИЯМ

О ПОВЫШЕНИИ РОЛИ МАССОВОГО СПОРТА В ОЛИМПИЗМЕ

*А. В. Волков, 2 курс, 521 группа
В. И. Козлов, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГТУ»*

*В. К. Волков, к. м. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *массовый спорт, эволюционный цикл человека, Олимпизм.*

Введение. Олимпийская Хартия вводит основные понятия: «Олимпизм представляет собой философию жизни, которая направлена на возвышение и объединение в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Целью Олимпизма является повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития человека. Олимпийское движение представляет собой деятельность, осуществляемую под руководством МОК. Цель Олимпийского движения — способствовать построению лучшего мира, посредством воспитания молодежи средствами спорта» [6].

Организация и проведение Олимпийских игр превратились в грандиозное коммерческое предприятие. Сами игры стали ареной соперничества. Основной массе молодёжи отведена роль зрителей, а не активных участников Олимпийского движения. Массовый спорт оказался отчуждённым от Олимпизма. Последнее в корне противоречит Олимпийской Хартии и усугубляет кризис Олимпийского движения.

К настоящему моменту выполнены работы раскрывающие причину кризиса и обосновывающие пути его устранения [1, 3].

Цель исследования — обосновать и представить физкультурной и спортивной общественности предложения по повышению роли массового спорта в Олимпизме.

Результаты исследования. Под неопределенностью следует понимать отсутствие осознанных указаний для выполнения конкретных действий [2]. Неопределенность присуща и Олимпийской Хартии, поэтому произвольно трактуется понятие дух спорта.

Олимпийский девиз — «быстрее, выше, сильнее» конкретен.

Неопределенность понятий Олимпийской хартии и конкретность Олимпийского девиза является главной причиной установки на результат любой ценой [3].

Современная цивилизация характеризуется двумя противоположно направленными тенденциями развития:

1. Потребительской — самосохранительной, ведущей к деградации человека и разрушению окружающей среды.

2. Созидательной — развивающей, дающей надежду на прогрессивное развитие человека и сохранение окружающей среды.

Самосохранительная деятельность вызывает стремление к личной выгоде, обуславливающей всеобщую коммерциализацию.

Олимпизм и Олимпийское движение созданы для обеспечения созидательной тенденции развития цивилизации, что соответствует запросам современного общества. Олимпийская Хартия нуждается в уточнении на конструктивной основе [1, 3].

Существующее руководство МОК не готово к таким уточнениям, именно поэтому массовый спорт может и обязан вывести Олимпизм и Олимпийское движение из кризиса.

Организация и самоорганизация эволюционного цикла человека, который связывает в целое абсолютные человеческие ценности — свободу, здоровье и счастье, является сверхзадачей массового спорта. Каждый прогрессивно развивающийся человек (здоровый созидатель) вправе считать себя Олимпийцем, что согласуется с интересами общества. Научно-методической основой массового спорта должна стать конструктивная физическая культура [4].

Массовый спорт готов принять конструктивные уточнения Олимпийской Хартии:

1. Цель Олимпизма — научно-методическое и практическое обеспечение прогрессивного развития (эволюции) человека.

2. Цель Олимпийского движения — организация прогрессивного развития человека средствами физической культуры и спорта.

3. Абсолютными Олимпийскими ценностями являются: свобода, здоровье и счастье.

4. Олимпийская свобода — это способность и возможность прогрессивно развиваться, она нуждается в волевом усилии.

Заключение. Вызовы Олимпийскому движению [5]: политизация Олимпийских игр, национализм, расизм, коммерциализация и профессионализм спорта, допинг, насилие, дискриминация в спорте, терроризм, извращённая деятельность средств массовой информации свидетельству-

ют о победе потребительской тенденции развития в современном Олимпийском спорте.

В сложившейся ситуации массовый спорт конструктивной направленности способен вывести Олимпийское движение из кризиса.

Литература

1. *Волков В. К.* О предотвращении кризиса Олимпийского движения / В. К. Волков, В. И. Козлов, С. И. Крамской, О. Н. Савенкова // *Культура физическая и здоровье.* — 2017. — № 1 (61). — С. 11—14.

2. *Волков В. К.* От неопределённости к конструктивности в физической культуре и спортивной педагогике / В. К. Волков, В. И. Козлов // *Спорт, человек, здоровье : материалы VIII Международного Конгресса (12—14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия) / под ред. В. А. Таймазова.* — СПб. : изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. — С. 55—58.

3. *Волков В. К.* О причине назревающего кризиса Олимпийского движения / В. К. Волков, В. И. Козлов, С. И. Крамской, О. Н. Савинкова // *Олимпизм: истоки, традиции и современность : сб. стат. Всероссийской с международным участием очно-заочной науч.-практич. конференции.* — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2017. — С. 375—378.

4. *Волков В. К.* О содержании конструктивной физической культуры / В. К. Волков, А. В. Карасёв, В. И. Козлов, С. И. Крамской // *Культура физическая и здоровье современной молодёжи : материалы международной научно-методической конференции / ред. колл. Л. Б. Андрюшенко [и др.]; под ред. А. И. Бугакова, А. В. Лотоненко, С. И. Филимоновой, С. А. Бортниковой.* — Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2018. — С. 76—80.

5. *Круглик И. И.* Основные вызовы «Олимпийскому движению» и актуализация термина «Олимпийская политика» / И. И. Круглик, И. П. Круглик, Ю. Ф. Курамшин // *Спорт, человек, здоровье : материалы VIII Международного Конгресса (12—14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия) / под ред. В. А. Таймазова.* — СПб. : изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. — С. 33—35.

6. *Мельникова Н. Ю.* История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с.

РАЗВИТИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ СБОРНОЙ КАЗАНСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПОДГОТОВКИ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Д. А. Декалина, студент
Л. П. Маслова, ст. преподаватель,
Президент Региональной Общественной Организации
«Федерация фитнес-аэробики Республики Татарстан»
Казанский (Приволжский) федеральный университет,
РТ, г. Казань.

Ключевые слова: *студенты, международные соревнования, психическое состояние.*

Актуальность. Во многих развитых странах студенческий спорт является основой национальной спортивной политики, так как до 60 % состава национальных сборных команд составляют студенты высших учебных заведений. Современный этап развития студенческого спортивного движения в России характеризуется появлением новых целей и задач, таких как популяризация спорта и продвижение здорового образа жизни в массы. Также на сегодняшний день актуальна проблема развития специальных компетенций спортсменов для участия в соревнованиях международного значения. Физическое воспитание способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование эмоциональной стабильности у молодёжи.

Цель: проанализировать ход подготовки студентов, являющихся членами сборной КФУ по фитнес-аэробике, к международным спортивным соревнованиям.

Методы: анализ научно-популярной литературы, а также информации, почерпнутой из собственного опыта спортсмена и тренера, метод синтеза, системный подход

Казанский Федеральный университет отличается обилием студенческих спортивных формирований, в рамках которых участники своим примером показывают преимущества здорового образа жизни и превращают спортивный досуг в модное и популярное направление молодёжной политики.

1 ноября 2017 года министром спорта Российской Федерации П. А. Колобковым был утверждён стратегический документ в развитии

студенческого спорта — Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [1]. Главной целью данного документа является обеспечение студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования возможностью вести здоровый образ жизни, а также повышение конкурентоспособности российского студенческого спорта.

Сборная команда по фитнес-аэробике является одним из важнейших спортивных объединений КФУ, так как именно за счёт данного вида спорта физическая культура и студенческий спорт не только в Университете, но и в Республике Татарстан в целом поднялись на новый, более высокий уровень. Начиная с 2017 года сборная КФУ по фитнес-аэробике регулярно выезжает на спортивные мероприятия международного значения: Чемпионат и Первенство Европы по фитнес-аэробике, Чемпионат и Первенство мира по фитнес-аэробике.

Фитнес-аэробика — неолимпийский командный вид спорта, в котором спортсмены выполняют высокоинтенсивную программу с возможностью перерыва в два счёта, включающую движения со сложной координацией, а также элементы различного уровня, где основу композиции составляют «базовые» аэробные шаги и их модификации. Стоит отметить, что содержание программ в виде спорта фитнес-аэробика не имеет подобия (аналога) в других видах гимнастики или аэробики [2].

В чём же состоит залог успеха? Как студенты КФУ смогли достигнуть уровня, позволяющего выезжать на крупномасштабные соревнования?

Спортсмены, осознавая тот факт, что будут представлять национальную сборную на международных соревнованиях, получают сильнейшую мотивацию для систематических занятий физкультурой, тем самым стимулируя себя на ведение полноценного здорового образа жизни (интенсивные ежедневные тренировки, правильное питание, эмоциональная разгрузка во время исполнения и т. д.).

Уникальность вида спорта фитнес-аэробика заключается в том, что исполнение необычных по своему содержанию композиций выполняется в очень быстром темпе — 145 уд/мин (дисциплина «степ-аэробика») и 155 уд/мин (дисциплина «аэробика») [3]. Это требует особой концентрации спортсмена как на выполнении упражнения, так и на взаимодействии с другими членами команды во время перемещения по площадке по пяти основным направлениям (вперёд, назад, в стороны, по диагонали и по кругу).

Являясь командным видом спорта, фитнес-аэробика прививает студентам командный дух, который помогает преодолевать вызванный силь-

ным воздействием на психоэмоциональное состояние спортсменов словосочетание «международные старты» страх перед выходом на площадку во время выступления.

Тренеры сборной команды КФУ по фитнес-аэробике предложили студентам свой «рецепт успеха» в данном направлении. В частности, была разработана стратегия по психологической разгрузке команды, к которой прибегают студенты после напряжённой умственной деятельности, когда необходимо справляться с переработкой и анализом огромного количества поступающей в мозг информации. Суть стратегии заключается в том, что спортсмены, формируя круг, в котором будет осуществляться разминка, получают энергетический заряд и, тем самым, изолируются от воздействия внешних факторов, которые сбивают настрой участников и в дальнейшем могут вылиться в невозможность завоевания наград высшего достоинства. То есть, работа направлена на создание доверительных «семейных» отношений в команде, которые позволяют «чувствовать плечо» друг друга.

В процессе подготовки к соревнованиям всероссийского и международного значения у студентов Казанского Федерального университета, входящих в сборную по фитнес-аэробике, формируется ключевой набор компетенций:

— общекультурные (через занятие спортом повышается уровень физической подготовленности, а также происходит профилактика заболеваний);

— личностные (спортсмен начинает пользоваться специальными приёмами личностного самовыражения, тем самым контролируя физическое и эмоциональное состояние);

— коммуникативные (студенты получают опыт коммуникации посредством невербальных средств общения, что позволяет слаженно и чётко работать в команде).

Стоит заметить, что сборная команда КФУ, выезжающая на международные старты, формируется посредством жёсткого отбора примерно равных по силам спортсменов, постоянно демонстрирующих свои возможности и навыки, полученные на тренировках.

В ходе данного процесса вырабатывается стрессоустойчивость спортсмена, которая помогает снять нервно-психическое напряжение перед стартом и мобилизовать силы для достижения результата.

Таким образом, для выведения команды на пик спортивной формы тренеру необходимо не только развивать физическую форму студентов, но и уделять огромное внимание психологическому аспекту, в частности:

— формировать психическую надёжность спортсмена в экстремальных ситуациях во время соревнований;

— управлять психическим состоянием спортсмена при подготовке к соревнованиям и в ходе участия в наиболее ответственных соревнованиях. [5]

Стоит заметить, что благодаря занятиям фитнес-аэробикой у студентов формируется не только здоровый дух, но и здоровое тело. Данный спорт вырабатывает умение контролировать все группы мышц, повышает гибкость суставов и двигательную активность в целом, а также улучшает координацию и увеличивает работоспособность. [6]

Таким образом, мы можем сделать вывод, что через занятие фитнес-аэробикой в составе сборной КФУ студенты получают огромный опыт для дальнейшей жизни, развивают свои возможности в различных сферах и приобретают психологическую стабильность.

Литература

1. Приказ об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/order1017_211117KoncepStudentSport_2025.pdf, свободный (23.03.2019)

2. *Штода М. Л.* Теория и методика фитнесаэробики : программа дисциплины для вузов / М. Л. Штода ; ФГОУВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры» // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (28—29 октября 2010). — Волгоград : ВГАФК, 2010. — С. 75.

3. *Семёнова Ю. В.* Фитнес-аэробика — одно из средств реформирования физического воспитания студентов вузов / Ю. В. Семенова, П. Е. Артамонова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса : сборник трудов Всероссийской научнопрактической конференции (28—29 октября 2010 г.) / ФГОУВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры». — Волгоград, 2010. — С. 65.

4. *Генадиева Е. С.* Анализ проблем развития студенческого спорта в РФ [Электронный ресурс] / Е. С. Генадиева // Научное сообщество студентов : междисциплинарные исследования № 23 (34). — Режим доступа : [https://sibac.info/archive/meghdis/23\(34\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/23(34).pdf) (дата обращения: 28.03.2019).

5. *Борисова Н. Ю.* Кризисы спорта высших достижений. Попытки предотвратить неминуемое [Электронный ресурс] / Н. Ю. Борисова // Международный студенческий научный вестник. — 2015. — № 5—2. —

Режим доступа: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13250> (дата обращения: 28.03.2019).

6. *Матвенко Ч.* Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Матвенко, Ч. Иванников, С. А. Литвинова. — М. : Гуманитарный издательский центр, 2015. — 304 с.

КАЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ МЕЖДУНАРОДНЫХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ (ПО МАТЕРИАЛАМ ИССЛЕДОВАНИЙ В США)

*А. Г. Кораблина, 2 курс, 6 группа
И. В. Смотровая, к. филол. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *иностранцы спортсмены, междууниверситетский спорт, аспекты университетского опыта.*

Набор международных спортсменов является растущей тенденцией в междууниверситетском спорте, и международные студенты-спортсмены играют все более заметную роль в соревнованиях NCAA. В США было проведено исследование, дающее ответы на следующие вопросы, касающиеся набора иностранных студентов-спортсменов и их перехода к жизни в колледже:

(1) каков наиболее сложный аспект международного опыта в университете ?;

(2) что международные спортсмены считают наиболее важным фактором успешного перехода в колледж ?;

(3) как международные спортсмены узнали о спортивных возможностях;

(4) какой совет нынешние международные спортсмены дадут международным спортсменам, рассматривающим переезд в другую страну для участия в межвузовском спорте ?;

(5) что бы сделали спортсмены, если бы не занимались спортом в колледже или институте?

Исследователи раздавали опросы ученикам-спортсменам, которые, в свою очередь, завершили опрос, запечатали его в конверт и вернули координатору. В общей сложности 355 спортсменов завершили опрос,

в том числе 192 международных спортсмена. Тоска по дому и адаптация к культуре были определены в качестве наиболее трудных аспектов университетского опыта для международных спортсменов, в то время как наиболее важными элементами успешного перехода для международных спортсменов были сильная система поддержки от товарищей по команде и тренеров, а также от друзей и семьи в их родной стране. Только четверть респондентов узнали о спортивных возможностях от тренеров, в то время как четверть респондентов узнали об этих возможностях от друзей, семьи и других спортсменов. Главным советом, который дали респонденты, было осознание того, что занятия спортом потребуют таких важных качеств, как сосредоточенность, самоотверженность, упорный труд и настойчивость, чтобы добиться успеха.

Результаты этого исследования подчеркивают важность перехода международных спортсменов в студенческую жизнь. После того, как международные спортсмены окажутся в кампусе, сотрудники отдела атлетики должны следить за переходом спортсмена в студенческую жизнь, уделяя особое внимание борьбе с тремя основными проблемами, определенными в этом исследовании: тоска по дому, адаптация к культуре и язык. Этот сотрудник должен служить связующим звеном между сотрудниками спортивного отдела и другими ресурсами кампуса, чтобы облегчить плавный переход [1].

Международные спортсмены сталкиваются со многими проблемами в адаптации к языку, курсовой работе, жизни в общежитии, еде, культурным ожиданиям, коучингу, оформлению документов и стилю игры.

Предыдущее исследование изучало процесс адаптации как иностранных студентов, так и иностранных спортсменов к колледжу. В то время как исследователи отмечают, что отсутствие групп, с которыми можно общаться, является проблемой для многих иностранных студентов, у международных спортсменов есть преимущество, заключающееся в том, что они сразу же попадают в командную структуру. Тем не менее, спортсмены могут по-прежнему сталкиваться с аналогичными препятствиями для успешного перехода, включая культурный шок, культурные различия, академическую адаптацию, тоску по дому, дискриминацию и удовлетворенность. Райдингер и Пасторе были первыми, кто создал модель адаптации для иностранных студентов-спортсменов, которая включала четыре предшествующих фактора (личностный, межличностный, перцептивный и культурный дистанции) и пять типов адаптации (академический, социальный, спортивный, личностно-эмоциональная и институциональная привязанность), что приводит к двум результатам

(удовлетворенность и успеваемость), которые определяют успешную адаптацию к колледжу [2].

Десять переменных были определены по первому вопросу: «Что является самым трудным аспектом международного университетского опыта?» Самым сложным аспектом был тоска по дому, на который приходилось 24,1 % всех ответов, после чего следовало приспособление к культуре, 20,5 %; и приспособляясь к языку, 14,7 %.

Для второго вопроса было определено семь переменных: «Каковы были наиболее важные факторы, помогающие вам перейти к университетской жизни?» Более трети респондентов указали, что сильная система поддержки со стороны товарищей по команде и тренеров в их команде колледжа была важно, и 20,2 % указали, что сильная система поддержки со стороны друзей и семьи в их родном округе была важна.

Четырнадцать переменных были определены для четвертого вопроса: «Какой совет нынешние международные спортсмены дадут международным спортсменам, рассматривающим переезд в Соединенные Штаты для участия в межуниверситетском спорте?» Однако только четыре переменные встречались в более чем 7 % ответов. Главный совет, который дал пятая часть респондентов, заключался в том, чтобы понять, что занятия спортом потребуют таких важных качеств, как сосредоточенность, самоотдача, упорный труд и настойчивость, чтобы преодолеть трудности.

Американские университеты NCAA Дивизиона I предоставляют элитным спортсменам из-за пределов США возможность получить университетское образование, продолжая тренироваться и соревноваться на высоком спортивном уровне, что невозможно во многих других странах. Тем не менее, международные спортсмены сталкиваются с проблемами в адаптации к жизни в качестве студента-спортсмена. Неудивительно, что международные спортсмены чувствовали, что наиболее сложными аспектами занятия университетским спортом в США были проблемы тоски по дому, культурные различия и языковые барьеры.

Фактически, чем больше культурная дистанция между родной страной и принимающей страной, тем больше ожидаются изменения, внесенные международными спортсменами. Результаты также показали, что новички и второкурсники борются с этими проблемами больше, чем опытные спортсмены в старших классах.

Вторым ключевым фактором в переходе к жизни в качестве студента-спортсмена является разработка системы поддержки, вначале построенной на товарищах по команде и тренерах, а также на семье и друзьях дома. Тренерам и партнерам по команде важно понимать, что международные

студенты-спортсмены определили разработку системы поддержки с ними как наиболее важный элемент успешного перехода. Ясно, что отношения, сложившиеся с людьми, с которыми международные спортсмены проводят больше всего времени, являются ключевым фактором, определяющим успешный переход. Тренеры должны также обеспечить, чтобы международные спортсмены имели техническую поддержку, чтобы поддерживать отношения с теми, кто дома, с помощью различных видео, чатов и онлайн-ресурсов связи.

Литература

1. Bale J. (2003). Sports geography (2nd ed.) / Bale J. — London : Routledge. — URL: <https://www.questia.com/library/108194026/sports-geography>(дата обращения: 18.03.2019)

2. URL: <http://thesportjournal.org/article/qualitative-analysis-of-international-student-athlete-perspectives-on-recruitment-and-transitioning-into-american-college-sport/> (дата обращения: 17.03.2019).

ОРИГИНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА — ЧИРЛИДИНГ

Н. А. Наумов, курсант, 5 курс

ФГКВБОУ ВО ВУНЦ ВВС

*«ВВА имени профессора Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина» г. Воронеж*

М. Ю. Соловьева, 1 курс, 4 группа

О. М. Холодов, к. п. н., доцент

ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *чирлидинг, танцевальный вид спорта, правила безопасности, Федерация чирлидинга России.*

Обществу давно известны многие виды спорта, такие как футбол, волейбол, хоккей и другие. Это очень популярные командные игры, в которые играют с детства на уличных площадках, смотрим матчи по телевизору, болеют за любимую команду на трибунах. Эти виды спорта очень популярны в России и при поддержке государства, стремительно развиваются с каждым днем. Но, по мимо всеми любимых спортивных направлений, есть не менее интересный и тяжелый вид спорта — Чирлидинг [4].

Чирлидинг или Чир-спорт — это полноценный танцевальный вид спорта, включающий в себя акробатические и хореографические элементы. Зачастую, Чирлидинг нам знаком по американским фильмам, где группа девушек в красивых топах и юбках с помпонами в руках танцуют и выкрикивают различные кричалки в поддержку футбольной команды перед началом игры [2]. Но так ли это на самом деле?

Действительно, родиной чир-спорта является США. Именно там в 1898 году в университете Миннесоты впервые прозвучала кричалка: «Rah, Rah, Rah! Sku-u-mar, Hoo-Rah! Hoo-Rah! Varsity! Varsity! Varsity, Minn-e-So-Tah!». Интересный факт: изначально в группе поддержки принимали участие только мужчины! Но после Второй мировой войны, когда большинство мужчин ушли на фронт, 90 % команд стали составлять девушки [1].

С ростом популярности футбола, рос интерес и к чирлидингу. В 70-е годы в Америке начался настоящий бум — чирлихорадка. Чирлидеры стали вступать не только перед матчами по футболу и баскетболу, но и отдельно на всех спортивных площадках. В программу добавились гимнастические и акробатические элементы, различные закручивания и переходы. Выступления стали не только зрелищными, но и технически сложными, а порой очень рискованными и травмоопасными. Стали появляться отдельные состязания по чирлидингу среди команд колледжей. Подобные соревнования стали проходить по всей территории Соединенных Штатов. А в 1980-м году были установлены официальные стандарты и правила безопасности, которые запрещали некоторые травмоопасные кувырки и пирамиды [4].

Этот вид спорта обрел большую популярность и стал развиваться в национальных масштабах. Появились специальные курсы, где тренеры по чирлидингу проводили обучение. Невероятно, но факт: в группе поддержки в свое время танцевали Мадонна, Кэмерон Диас, Мерил Стрип, Блейк Лайвли, и даже Джордж Буш-мл. и Франклин Рузвельт!

В 2001 г была основана Международная федерация чирлидинга. Сейчас в ней состоит более 50 стран, включая Россию [3].

На сегодняшний момент чирлидинг обрел популярность по всему миру. В России чирлидинг появился относительно недавно. Первая чирлидинговая команда была создана в 1996 г. А в 1999 г. прошел первый чемпионат за кубок Федерации. В 2002 г. три команды из России — «Джем», «Кредо» и «Ассоль» приняли участие в Чемпионате Европы в г. Хельсинки. Они достойно представили страну, заняв 6 и 9 место. Позже, 12 февраля 2007 года чирлидинг в России был официально признан видом спорта и с 01 декабря 2008 года официально была создана Федерация чирлидинга России.

Литература

1. *Вяльцева Е. Д.* Менеджмент в спортивных клубах [Текст] : учебное пособие / Е. Д. Вяльцева, Л. А. Буйлова, А. В. Ежова, Я. Е. Козлов. — Воронеж : И-РИТМ, 2016. — 44 с.

2. *Ежова А. В.* Динамика показателей физического развития, двигательной подготовленности и здоровья школьников 7—8 лет, занимающихся в группах оздоровительного плавания и общей физической подготовки / А. В. Ежова, Я. В. Сираковская, О. В. Ильичёва // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни [Текст] : сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. — С. 350—355.

3. *Ежова А. В.* Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С. С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. — 2017. — № 3. — С. 37—39.

4. *Козлова Н. Н.* Перспективы развития черлидинга как олимпийского вида спорта / Н. Н. Козлова, А. В. Ежова // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции (г. Воронеж, 29 ноября 2018 г.) / ред. кол.: Г. В. Бугаев [и др.]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — С. 658—661.

СЕКЦИЯ 2

МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ, ПРОГНОЗЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ У СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДСТВАМИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Н. А. Буданова, 3 курс, 6 группа
Т. П. Бегидова, к. п. н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *Малые Олимпийские игры, Олимпийская хартия; здоровый образ жизни, олимпийцы, спортивно-массовые мероприятия.*

Олимпийское движение — важная часть культуры человечества. Приобщение к традициям, ценностям и идеалам олимпийского движения может стать частью физического и нравственного воспитания человека. Участие в спортивно-массовых мероприятиях позволяет почувствовать командный дух и атмосферу соперничества, создать условия для укрепления уверенности в своих силах и здоровья, что особенно важно в настоящее время при увеличении продолжительности экономически активной жизни. Согласно Олимпийской хартии [1], занятия спортом являются неотъемлемым правом человека, и сегодня каждый желающий должен получить возможность его реализовать. К сожалению, не все могут себе это позволить, особенно жители сельской местности.

В настоящее время высока значимость массового спорта — активных занятий для укрепления здоровья, снятия нервного напряжения и повышения работоспособности.

Гипотезой предполагалось: приобщение к олимпийским ценностям и идеалам на основе внедрения разработанного проекта «Малые Олимпийские игры» будет способствовать повышению физической активности сельского населения.

Цель исследования: приобщение сельского населения к занятиям физической культурой средствами олимпийского образования.

Задачи исследования:

1. Предоставить жителям села Ермоловка Лискинского района Воронежской области информацию об олимпийских ценностях и идеалах, истории развития Олимпийских игр.

2. Выявить эффективные методы приобщения сельского населения к регулярным занятиям физической культурой.

3. Разработать и внедрить приемы и способы привлечения сельских жителей к регулярным занятиям физической культурой средствами олимпийского образования.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: анализ и изучение научной литературы и интернет-ресурсов; анкетирование; беседы; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в теоретическом и практическом обосновании эффективности применения методики, направленной на приобщение сельских жителей к олимпийским ценностям и идеалам, мотивируя их к физкультурно-массовым занятиям. Методика содержит предоставление населению, в первую очередь, молодежи, материалов по вопросам олимпийского образования.

Теоретическая значимость изыскания заключается в разработке эффективных форм воспитательной работы населения на основе олимпийского образования. Приобщение к олимпийскому движению и занятиям физической культурой способствуют формированию здорового образа жизни сельского населения.

Нами был разработан проект «Малые Олимпийские игры» с проведением спортивно-массовых мероприятий на базе средней общеобразовательной школы села Ермоловка Лискинского района Воронежской области.

Первым этапом проектной деятельности стало проведение анкетирования для определения: а) уровня осведомленности по вопросам олимпийского образования. Всего 30 (38,4 % опрошенных) сельских жителей знают об Олимпийских играх, их истории и воронежских спортсменах-олимпийцах. Это свидетельствует, в частности, о недостатках в работе образовательных учреждений.

В течение двух месяцев нами проводились факультативные занятия по олимпийскому образованию, истории развития Олимпийских игр, прежде всего, с молодежью села Ермоловка. Акцентировалось внимание на достижениях воронежских спортсменов.

Вторым этапом работы стало проведение в апреле 2018 года на базе Ермоловского Дома культуры спортивно-массового мероприятия «Малые Олимпийские игры», организаторами которого стали Ермоловская школа и Почепская сельская администрация Лискинского района совместно с Воронежским государственным институтом физической культуры, Управлением физической культуры и спорта, и Центром развития физической культуры и спорта Воронежской области [2].

Малые Олимпийские игры начались с торжественного открытия в соответствии с Олимпийской хартией: под марш были вынесены олимпийские факел и флаг, выходили команды, названные именами известных Воронежских олимпийцев, произносились клятвы участниками и судьями соревнований. Мероприятие (как принято на Олимпийских играх) посетил талисман — Лис!

В соревнованиях, программа которых основывалась на Президентских состязаниях, приняли участие 78 человек — 6 команд, в составе каждой по 12 школьников и 1 взрослому человеку.

В процессе мероприятия решались задачи олимпийского образования и патриотического воспитания сельского населения; выявления уровня физической подготовленности, привлечения к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом. Победители соревнований получили заслуженные медали.

В церемонии закрытия Малых Олимпийских игр были представлены мастер-классы и показательные выступления студентов ВГИФК.

С приветствием выступили почетные гости и организаторы праздника: ректор ФГБОУ ВО «ВГИФК», МС СССР Г. В. Бугаев; двукратная Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике, ЗМС СССР, председатель областной Федерации спортивной гимнастики Т. А. Замотайлова; профессор, МС СССР МК Т. П. Бегидова; обладатель Кубка Мира по боксу, МС СССР МК В. А. Абаджян и доцент, МС СССР Э. М. Хатунцева.

На третьем этапе было проведено повторное анкетирование, результаты которого подтвердили повышение уровня осведомленности сельских жителей об олимпийских ценностях и идеалах: 67 человек (85,8 % жителей, прирост составил 47,4 %) показали отличные результаты.

Администрация сельского поселения считает, что использование необычных форм, методов и средств заинтересовало жителей села и способствовало приобщению их к занятиям физической культурой, следовательно, к основам здорового образа жизни.

Подтверждением этого является празднование 14 октября 2018 г. 250-летия села Ермоловка в форме проведения спортивно-массового мероприятия «От значка ГТО к Олимпийской медали» [3].

В мероприятии принимали участие команды Ермоловской, Давыдовской, Вознесенской и Почепской школ, а также команды «Наши» и «Лига», представленные сельской молодежью: студентами Воронежских вузов и специалистами, вернувшимися после обучения домой.

На торжественном открытии праздника с приветствием выступили: глава Почепского сельского поселения В. И. Бокова; доцент Э. М. Хатун-

цева и профессор Т. П. Бегидова. Студенты ВГИФК и ученики Ермоловской школы выступили с показательными номерами, затем команды приступили к состязаниям. По итогам соревнований все команды и почетные гости были награждены грамотами или благодарностями, а также получили отличный заряд бодрости и положительных эмоций.

Праздник села продолжила ярмарка, где была представлена продукция, изготовленная учащимися школы.

Таким образом, регулярное проведение спортивно-массовых мероприятий с использованием практики олимпийского образования содействует приобщению сельских жителей к физической культуре и спорту.

Выводы

1. В результате осуществления проекта «Малые Олимпийские игры» жителям села Ермоловка была предоставлена информация об олимпийских ценностях и идеалах, истории развития Олимпийских игр.

2. Выбранные нами средства олимпийского образования способствовали проявлению интереса к семейным занятиям физической культурой и спортом.

3. Внедрение в практику работы с сельскими жителями проекта «Малые Олимпийские игры» способствовало приобщению их к олимпийским ценностям и идеалам, привлечению к занятиям физической культурой и, возможно, в дальнейшем, спортом.

Практическая значимость состоит в том, что результаты проведенного исследования могут применяться в образовательных и физкультурно-спортивных учреждениях различного уровня, приобщая население к олимпийским ценностям и идеалам, к здоровому образу жизни. Они способствуют гуманизации современного общества, что подтверждено семью актами внедрения в практику учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы.

Литература

1. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. — URL: <http://olympic.ru/upload/documents/team/charter/charter-8-2015-rus.pdf> / (дата обращения 20.12.2018).

2. Новости Воронежского ГИФК [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.vgifk.ru/news/6-aprelya-malye-olimpiyskie-igry> / (дата обращения 21.12.2018).

3. Новости Воронежского ГИФК [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.vgifk.ru/news/cportivno-massovyy-prazdnik-ot-znachka-gto-k-olimpiyskoj-medali-posvyashchenny-250-letiyu> / (дата обращения 21.12.2018).

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОЛИМПИЙСКОГО СОВЕТА АЗИИ ПОСРЕДСТВОМ АНАЛИЗА РАБОТЫ ЕГО ПОСТОЯННЫХ КОМИТЕТОВ

*М. И. Клещева, 1 курс, 1 группа
К. В. Симонов, к. ист. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК», Воронеж*

Ключевые слова: *олимпийское движение, олимпийский спорт, управление олимпийским движением, международные олимпийские организации, Азия.*

Олимпийское движение в странах современного Востока представляет собой пока еще недостаточно известную в нашей стране составляющую всего международного олимпийского движения. Специфика практической деятельности государственных учреждений и спортивных общественных объединений стран Азии, задействованных по линии олимпийского движения, интересна с точки зрения оценки эффективности работы олимпийских организаций в современных условиях и изучения перспективных направлений их дальнейшего развития.

Олимпийский Совет Азии (далее — ОСА) — наиболее представительная, авторитетная и эффективно действующая международная неправительственная организация, успешно решающая сложные задачи развития спортивного движения в странах азиатского Востока. Высший руководящий орган ОСА — Генеральная ассамблея. Административное руководство деятельностью Совета осуществляет Исполком. Одним из важных элементов в структуре Олимпийского Совета Азии являются его Постоянные комитеты. Они создаются и действуют с целью консультирования, в зависимости от обстоятельств, лично Президента, а также представителей высших руководящих структур ОСА [1].

Организационно в состав Олимпийского Совета Азии входят **16 постоянных комитетов**, формируемых Генеральной ассамблеей (выбирает председателей комитетов) и Исполнительным комитетом (формирует персональный состав каждого комитета) по предложениям Национальных олимпийских комитетов: финансовый, медицинский, спортивный, природоохранный, консультативный, координационный, образовательный, правовой, информационно-статистический, комитет спортсменов, комитет по культуре, комитет по СМИ, комитет по международным делам, комитет по

женскому спорту, комитет «Спорт для всех», комитет «Мир посредством спорта». Деятельность каждого из них строго регулируется соответствующими статьями Устава ОСА [1].

Финансовый комитет отвечает за финансовое планирование и прогнозирование, рассмотрение бюджетных смет и отчетов, подготавливаемых техническим директором ОСА для руководящих структур организации — Генеральной ассамблеи и Исполнительного комитета; комитет проверяет все крупные расходы из бюджета ОСА; несет ответственность за пополнение бюджетных фондов ОСА, чем обеспечивает его финансовую независимость. Технический директор Олимпийского Совета Азии одновременно исполняет обязанности секретаря финансового комитета.

Медицинский комитет уточняет, конкретизирует, если необходимо - устанавливает, руководящие нормы, принципы и правила спортивной медицины в период подготовки к очередным Азиатским играм; проводит научные исследования и разработки по организации тренировочного процесса; определяет диетические требования по части рациона питания и калорийности продуктов для спортсменов; организует медицинский контроль и санитарное обслуживание, контролирует процедуры допинг-контроля и гендерной верификации спортсменов на стадии подготовки к Азиатским играм; осуществляет иные действия с целью повышения уровня развития спорта и спортивной медицины в азиатских странах.

Глава медицинского комитета с одобрения Исполнительного комитета ОСА формирует и возглавляет рабочую группу из не более чем 15 человек для осуществления всего комплекса мероприятий по медицинскому сопровождению и реализации процедур допинг-контроля на стадии подготовки и проведения Азиатских игр в соответствии с установками Всемирного антидопингового агентства и требованиями антидопинговых правил ОСА.

Спортивный комитет организует и проводит всесторонние исследования с целью разработки и представления на утверждение Исполнительного комитета ОСА перспективных планов деятельности организации с целью поднять уровень спортивного движения в странах Азии; готовит программы и организует курсы подготовки для спортивных специалистов: инструкторов, судей, тренеров, экспертов, арбитров и т. д.; участвует в разработке программы проведения Азиатских игр; совместно с Президентом ОСА, международными спортивными организациями работает над совершенствованием стандартов функционирования спортивной отрасли в странах Азии.

Природоохранный (экологический) комитет консультирует Исполком ОСА в части реализации политики по охране окружающей среды; распространяет актуальную информацию по охране природы; осуществляет мониторинг различных событий (в том числе игр, соревнований, фестивалей), проходящих под патронажем ОСА с позиций экологической безопасности; сотрудничает с действующими спортивными структурами в плане продвижения и развития природоохранной деятельности.

Консультативный комитет представляет по требованию Исполкома ОСА необходимые предложения по всем направлениям деятельности организации, в частности, разрабатывает проекты, готовит экспертные заключения и анализирует рекомендации специалистов.

Координационный комитет поддерживает организаторов Азиатских игр в области планирования и реализации подготовительных программ ведения соревнований, строительства спортивных объектов; осуществляет мониторинг деятельности Оргкомитета Азиатских игр и представляет соответствующие доклады Исполнительному комитету ОСА; отслеживает тренировочную и соревновательную деятельность спортивных команд на стадии подготовки к Азиатским играм; инспектирует работу Оргкомитета игр на предмет точного исполнения указаний ОСА, Международных (азиатских) спортивных федераций и Национальных олимпийских комитетов; выступает связующим звеном между ОСА, Организационным комитетом Азиатских игр, Национальными олимпийскими комитетами и Международными (азиатскими) спортивными федерациями; направляет работу Оргкомитета азиатских игр с целью четкого исполнения Устава и требований ОСА; оценивает степень удобства и качество сервиса, которые предлагаются Оргкомитетом Азиатских игр для всех участников и болельщиков; после завершения Азиатских игр анализирует итоги работы организаторов и представляет обобщающий доклад Исполнительному комитету ОСА.

Образовательный комитет своей деятельностью подчеркивает важность спортивного образования и содействует его продвижению среди Национальных олимпийских комитетов азиатских стран; сотрудничает с уже действующими Национальными олимпийскими академиями и помогает создавать новые; содействует развитию спорта и искусства в соответствии с программами МОК; привлекает интерес олимпийских комитетов, представленных в ОСА к природоохранной тематике.

Правовой комитет осуществляет экспертизу решений Генеральной ассамблеи и Исполнительного комитета на предмет их соответствия Уста-

ву и внутренним правовым документам ОСА; представляет руководящим структурам организации мотивированные предложения по внесению изменений в Устав и внутренние правила ОСА.

Информационно-статистический комитет ответственен за работу всей информационно-статистической системы ОСА. В частности, он разрабатывает комплексную программу действий Совета по распространению спортивной информации; оповещает в деталях членов Совета о текущей его деятельности и перспективах на будущее; изучает работу спортивных СМИ азиатских стран, предлагает меры для их поддержки; публикует спортивные материалы обучающего и методического характера; осуществляет документальное оформление и фиксирует рекордные результаты выступлений спортсменов, ведет общую статистику спортивных соревнований и широко распространяет собранную информацию; обеспечивает доступность статистических данных по всем международным соревнованиям.

Комитет спортсменов отстаивает интересы азиатских спортсменов, обеспечивая благоприятные условия для их участия в соревнованиях и повышения профессионального мастерства; способствует развитию контактов между спортсменами и Советом, вносит предложения по их совершенствованию.

Комитет по культуре отвечает за все виды деятельности ОСА, имеющие отношение к данной сфере, в первую очередь, за разработку и реализацию культурной программы в ходе проведения Азиатских игр. Комитет взаимодействует с уже действующими Национальными олимпийскими академиями и помогает формировать новые в странах Азии; содействует развитию искусства и спорта по линии программ Международного Олимпийского Комитета; привлекает внимание Национальных олимпийских комитетов в азиатских странах к проблемам защиты окружающей среды.

Комитет по СМИ обеспечивает контакты с радио, печатными и электронными средствами массовой информации; формирует положительный имидж ОСА обществе; заботится о соблюдении интересов журналистов, освещающих тематику Азиатских игр; направляет работу Организационных комитетов Азиатских и региональных игр в их работе со СМИ.

Комитет по международным делам занят совершенствованием контактов различных организационно-управленческих структур, задействованных в олимпийском движении. Это сам Олимпийский Совет Азии, а также Международный олимпийский комитет, Национальные олимпийские комитеты, Международные и азиатские спортивные

федерации, национальные правительства государств и многочисленные общественные организации. Для развития диалога и эффективного взаимодействия между ними комитет использует деловые связи и практический опыт своих членов; поддерживает коммуникационные усилия ОСА по доведению информации о своей политике, реализуемых мероприятиях, правах и полномочиях до государственных чиновников, а также функционеров международных и региональных спортивных и неспортивных организаций. Комитет разрабатывает для представления Президенту и Исполнительному комитету ОСА проекты документов по специфическим вопросам, имеющим отношение к спорту, политике и организации соревнований.

Комитет по делам женского спорта призван всячески подчеркивать важность развития женского спорта и содействовать его продвижению среди Национальных олимпийских комитетов азиатских стран. Комитет взаимодействует с действующими спортивными организациями и помогает формировать новые, способствует увеличению числа женщин-спортсменок, выступающих на Азиатских играх, культивирует ценности спорта среди женщин.

Комитет «Спорт для всех» поддерживает и поощряет развитие спортивной активности у представителей всех поколений; распространяет идею «спорта для всех» как глобального гуманитарного права для представителей всех обществ и каждого человека в отдельности.

Комитет «Мир посредством спорта» создан и действует с целью мобилизации усилий молодежи азиатских стран ради дела мира. Он работает в тесном контакте с Национальными олимпийскими комитетами для укрепления мира и безопасности в проблемных регионах планеты средствами спорта. Комитет призывает народы и правительства государств, Национальные олимпийские комитеты которых представлены в Олимпийском Совете Азии, отказаться от продолжения конфликтов и соблюдать мир во время проведения Азиатских игр.

Таким образом, Олимпийский Совет Азии представляет собой крупную организацию, административно-управленческие структуры которой осуществляет учет, контроль и координацию практически всех сторон и направлений деятельности многочисленных спортивных организаций в странах Востока. Тесные контакты всех постоянно действующих подразделений ОСА с национальными, региональными и международными спортивными объединениями позволяют ему эффективно решать стоящие задачи по развитию физкультурно-спортивного и олимпийского движения на территории государств азиатского субконтинента [2].

Литература

1. *Симонов К. В.* Олимпийский Совет Азии: организационная структура и основные направления деятельности / К. В. Симонов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. — Воронеж : Научная книга, 2017. — С. 461—469.

2. *Симонов К. В.* Постоянные комитеты как элемент организационной структуры Олимпийского Совета Азии / К. В. Симонов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции (г. Воронеж, 29 ноября 2018 г.). — Воронеж : Научная книга, 2018. — С. 765—770.

ПОЛИТИКА И ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ (XX — НАЧАЛО XXI ВЕКА)

А. Р. Котков, 4 курс, 2751 группа

А. Н. Асташова, к. и. н., доцент

ФГКВОВ ВО ВУНЦ ВВС

*«ВВА имени профессора Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина» г. Воронеж*

Ключевые слова: *олимпийские игры, соревнования, олимпийское движение, политика, МОК.*

Интерес к Олимпийским играм 1936 года вполне объясним, т. к. они должны были проходить в Берлине. В условиях распространяющего фашизма, в международном олимпийском комитете возникли внутренние распри по поводу проведения игр в Германии. Часть членов МОКа, не согласная с данным решением вопроса вынуждена была уйти в отставку. В результате было принято решение сохранить за Берлином право быть столицей Олимпийских игр, подчеркивая, что спорт находится вне политики. Для Гитлера Олимпийские игры должны были стать демонстрацией всему миру «нацизма с человеческим лицом». Подготовка к берлинской Олимпиаде была проведена на самом высоком уровне. Она вошла в историю тем, что впервые на стадион был доставлен огонь из древней Олимпии, а Игры впервые транслировались по телевидению [1]. Несмотря на то, что Берлин сохранил за

собой право принимать Олимпийские игры 1936 г., многие спортсмены отказались участвовать в них. В качестве альтернативы было решено провести «народную Олимпиаду» в Барселоне. Однако приход к власти генерала Франко сделал невозможным проведение этих соревнований.

Олимпийские игры 1936 г. в Берлине стали самыми масштабными олимпийскими соревнованиями первой половины XX в. В них приняли участие представители 41 государства, было построено несколько новых самых современных стадионов, установлено множество рекордов. Истинным героем Олимпийских игр стал темнокожий американец Джесси Оуэнс, который завоевал четыре золотые медали в беге и прыжках в длину и установил два мировых рекорда, чем, по отзывам современников, вызвал у Гитлера резкое раздражение. Вторая мировая война на время прервала олимпийскую историю. Однако сразу после ее окончания МОК возобновил работу. Первые послевоенные игры прошли в Лондоне лишь в 1948 г. В условиях холодной войны спортивные соревнования вновь нередко становились ареной для выяснения политических отношений. Участвовавшие случаи использования спорта в политических целях заставили МОК в 1962 г. принять «Обращение о недопустимости втягивания спорта в политику». К сожалению, Олимпийские игры конца XX в. были омрачены гибелью людей в результате террористических актов. В 1972 г. во время летних Игр в Мюнхене в результате перестрелки между немецкими полицейскими и террористами погибли 11 спортсменов из Израиля. Олимпийские игры 1996 г. в Атланте были омрачены взрывом бомбы, в результате которого погибло несколько человек [2, 3].

Как уже говорилось выше, Олимпийские игры 1980 г. в Москве проходили в условиях бойкота, который был объявлен Советскому Союзу рядом государств: США, ФРГ, Японией и некоторыми другими в связи с вводом советских войск в Афганистан. Ответный бойкот был инициирован Советским Союзом и некоторыми странами социалистического лагеря, в 1984 г. отказавшимися приехать в Лос-Анджелес на следующие Олимпийские игры. Ситуация изменилась только в 1986 г. По инициативе американца, владельца телекомпании TBS Теда Тернера, были организованы Игры доброй воли для примирения американских и советских спортсменов. Эти игры, проходившие под девизом «От дружбы в спорте к миру на земле», устраивались в различных городах США и России в течение 1986—1998 гг. с четырехлетним интервалом. Зимние Олимпийские игры в Солт-Лейк-Сити 2002 г. вошли в историю как самые скандальные. Они запомнились многочисленными фактами необъективного судейства. Впервые в истории олимпийского движения произошло «пересуживание»

золотых медалей, завоеванных российскими фигуристами А. Сихарулидзе и Е. Бережной. Второй комплект золотых наград получили канадские фигуристы Ж. Салле и Д. Пеллетье. Дополнительное напряжение внесли обвинения в применении допинга российской лыжницей Ларисой Лазутиной и аннулирование золотой медали другой российской лыжницы, Ольги Даниловой. Не стала исключением и Олимпиада в Пекине 2008 г. — накануне Игр ряд государств выступил с призывом бойкотировать эти соревнования в знак протеста против отказа признания независимости Тибета. Не обошли политические скандалы и Олимпиаду 2014 г. в Сочи. Успешные и самостоятельные действия России на международной политической арене настораживали многие страны, поднимавшие вопрос, связанный с бойкотом Олимпиады. В июле 2013 г. США предложили бойкотировать Сочи из-за ситуации вокруг Эдварда Сноудена [3].

Сложными остаются отношения в политике и спорте и в настоящий момент. Отстаивание своих интересов стало важным направлением спортивной жизни России.

Литература

1. Фомин Ю. А. Актуальные социальные проблемы большого спорта / Ю. А. Фомин. — М. : Вершина, 2011. — 167 с.
2. Фомин Ю. Человек в мире спорта. Новые идеи, технологии, перспективы / Ю. Фомин — М. : РАУ, 1998. — 598 с.
3. Берлин-36. История нацистской Олимпиады (57 фото + текст) [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.webpark.ru/comment/48602> (дата обращения: 27.01.2017).

МЕТАФИЗИКА ОЛИМПИЗМА

*М. С. Наумова, 2 курс, 2 группа
И. О. Надточий, д. ф. н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *личность, реализация, победа, деформация, равенство.*

Олимпизм возник и существует как игра. Целый блок проблем олимпийского движения (соотношение любительства и профессионализма в олимпийском спорте, честная игра) обусловлен необходимостью

сохранения игры как атрибута Олимпизма. Если олимпизм — эталон спортивной игры, то только чистой игры. Как считает Йохан Хейзинга, *fair play* есть не что иное, как выраженный в терминах игры эквивалент порядочности [3].

Агональное и игровое содержание соединены в Олимпизме в феномене диалога. Дело в том, что современное олимпийское движение в свои социокультурные основания включает идею диалога как нормы отношений между людьми. Именно в античной Греции — матери Олимпизма — происходит становление парадигмы диалога, и в культуре того периода утверждается мысль о том, что диалог является атрибутом бытия свободной личности. Поэтому спорт обоснованно может быть квалифицирован как особый тип агонистических диалогических отношений. В то же время от диалогических оснований спорта и, если угодно, до конкретной данности спортивного диалога дистанция велика, а в отдельных вариантах так же огромна, как между любовью и проституцией, ибо спортивный диалог, как правило, не воплощается в «чистом» виде, а дан в контексте всего диалогизма социума (экономических, социально-политических, межгосударственных, межнациональных и других диалогических отношениях) [5].

Более того, спортивный диалог очень часто выступает как репрезентант других форм диалога (широко известный пример — «пинг-понговая» дипломатия КНР). Поэтому спортивное соревнование — это поле реализации едва ли не всего спектра социальных отношений, носителями которых выступают борющиеся стороны, а спортивный статус есть, в силу этого, и статус страны, нации, социальной системы, идеологии. Если на Олимпиадах античности побеждала не личность, а персонифицированная воля богов, то разве в XX столетии на Олимпийских играх победа интерпретируется как победа исключительно личности, а не триумф политической системы, нации, идеологии? Приняв в спортивном состязании надличностный статус, спортсмен тем самым деперсонифицируется, обезличивается изначально. Это общая для всех этапов цивилизации деформация спортивного диалога, и проблема ее преодоления обречена, вероятно, на вечную актуальность [1].

Вот здесь и скрывается одна из основных проблем гуманизации спортивного диалога. Диалог — это коммуникация равных. Но по существу ситуация в современном спорте такова, что для него свойственна интенция на непереносимое разрушение равенства. Показательна ситуация с применением допингов. Принимая допинг, я искусственно ставлю себя в неравное (более выгодное) положение по отношению к партнеру. Чтобы обеспечить равенство, принять допинг должен и он (поэтому допинг —

это не столько индивидуальная или национальная, сколько системная проблема спорта). Однако стимулирующие средства весьма опасны для здоровья и по своей сути противоположны идеалам спорта, предполагающим здоровую, гармонично развитую телесность и духовность. Что заставляет идти на риск? Многие причины. Но главная — возможность компенсации (материальной, социально-престижной, идеологической) за ущерб, нанесенной здоровью и психике [4].

Особенно это актуально в тех случаях, когда в какой-либо из сфер социальной коммуникации реальный диалог отсутствует вследствие неравенства партнеров или их открытого силового противостояния, сопровождающегося насилием. Тогда спортивный диалог используется как средство компенсации нереализовавшихся надежд одной из конфликтующих сторон. Характерно, что применение спорта как средства обосновывается, как правило, чаяниями масс, всеобщей надеждой на успех, ожиданием победы. Поэтому логика компенсации ориентирована, в первую очередь, на стабилизацию государством массового сознания по своеобразному принципу «зато»: проигрываем в экономике, зато выигрываем в хоккее и т. п. В конце логика оборачивается: если мы выигрываем в хоккее, то не столь важно, что проигрываем в экономике [2].

Таким образом, спортивный диалог как цель состязания становится средством компенсации отсутствующего престижа или статуса в областях за пределами спорта. При этом очевидны не только определенные издержки, но и дегуманизация спорта вообще. Главным становится не диалогизм как таковой, а технология достижения результата. Вместо диалогического, гуманистического мышления в спорте (особенно в спорте высших достижений) утверждается технократический стиль мышления.

Подобная чрезмерная социально-политическая компенсаторная нагруженность спорта, когда отсутствие государственного престижа или наличие ущемленности национальных интересов в сфере политики, экономики, техники, образования восполняется за счет спортивных успехов, крайне отрицательно влияет на спортивный диалог. Это девальвирует гуманистические идеалы и ценности спорта, разрушает этику (победа любой ценой), заменяет диалог несовместимыми монологами сторон. В качестве примера можно указать на известную ситуацию, возникшую в хоккейных соревнованиях после вторжения войск СССР в Чехословакию в 1968 г., или на неучастие СССР в Лос-Анджелесской Олимпиаде, обусловленное вводом советских войск в Афганистане [1, 5].

Здесь мы сталкиваемся с зависимостью спортивного диалога от возможностей диалогического взаимодействия в других областях. Если

диалога нет в политике, то и спортивный диалог оказывается неустойчивым — он в любую минуту может быть разрушен компенсаторными задачами. Конечно, идеальный вариант абсолютной суверенности спортивного диалога утопичен. Однако перспектива дегуманизации спорта должна все время ставить перед обществом вопрос о допустимой мере компенсаторности в спорте, ибо в противном случае, переступив черту, мы вынуждены будем зафиксировать разрушение гуманистических оснований спортивного движения, его гуманистической идеологии, центральный пункт которой — диалогизм.

Если обратиться к международному спорту, то там преодоление компенсаторных деформаций возможно, на наш взгляд, в рамках начинающейся глобальной диалогизации мировых социальных отношений, через утверждение императива диалога в ненасильственном мире равных партнеров. Отсюда важность реализации глубинных идей Олимпизма: через спорт к миру без насилия. Следовательно, спортивный диалог, освобожденный от пресса разного рода компенсаций, должен стать своеобразным эталоном, ориентиром или даже международной этической нормой (от спорта без насилия — к миру без насилия) для становящегося диалога в других сферах (политика, экономика, право, печать), ибо самый простой (и опасный) путь дегуманизации и десувенинизации спорта — превращение его в подчиненную часть (средство) политики, идеологии, бизнеса, милитаризма, государства и т. п. Именно на этом пути нормальный язык спортивного диалога очень часто соединяется с грамматикой насилия, парадигмами идеологии, повелительным наклоном неуголенных политических амбиций.

Таким образом, диалог как гуманистическая ценность спорта есть вместе с тем и вечная его проблема. Сохранить диалог в спорте — задача гуманистического движения: спорт для человека, а не человек для спорта. Диалог является также критерием гуманности спорта: спорт гуманен настолько, насколько он диалогичен. Сейчас, когда диалог провозглашен атрибутом нового мышления, есть реальные возможности возрождения и развития диалогической природы спорта на путях освобождения его от функции компенсатора социально-экономического, политического и идеологического престижа. Практически это может быть осуществлено, но не столько через спорт высших достижений, сколько через неограниченное развитие прямых спортивных связей между городами различных стран (особенно городами-побратимами), спортивного сотрудничества учебных заведений, школ и предприятий разных государств, международного спортивного туризма.

Кроме объективного (социального) контекста проблемы утверждения диалога как ценности и нормы спорта существует, разумеется, и субъективный (индивидуальный) вариант проблемы. Ведь нет разумных оснований предполагать, что появление общесоциальных условий или предпосылок диалога будет означать безусловную гуманизацию и диалогизацию спорта. Может статься как раз наоборот — спорт окажется той «отдушиной», где будет выплескиваться все социально запретное, антигуманное. Внешний социальный контекст необходим, но не достаточен. Диалогизм должен быть не только вне меня, но и во мне, как имманентная черта личности. Диалогизм оснований Олимпизма задан, как в культуре, через принципиальную незавершенность диалога, а также в этических нормах равенства партнеров. Нарушение нормы равенства разрушает диалог и поэтому запрещено в Олимпизме. Диалогизм, основанный на равенстве сторон, практически невозможен и нереализуем в отношении «друг — враг». Отсюда экехейрия — священное перемирие античных Олимпийских игр. Пацифистский компонент сохранился и в современном Олимпизме, хотя социальная значимость олимпийского пацифизма в настоящее время не имеет силы античной надгосударственной нормы [2].

Уникальное соединение в социокультурном контексте Олимпизма агональности, игры, диалога и пацифизма позволяет, во-первых, объединить античность и современность в общем представлении об Олимпийских играх, сохраняя и обеспечивая тем самым преемственность и утверждение культурной традиции, и, во-вторых, оценить то, что отличает Олимпийские игры от различного рода других международных спортивных состязаний.

Отмеченные четыре элемента культуры, трансформированные в теле олимпийского движения, не исчерпывают социокультурного феномена Олимпизма (он, как и культура, бесконечен, неисчерпаем), а всего лишь определяют его временную инвариантность. В современной олимпийской философии многие культурные особенности античного Олимпизма либо ослаблены, либо вообще отсутствуют. Так, античные Олимпийские игры немислимы вне магического ритуала, они — часть ритуальных церемоний. Религиозной основы ритуала у современных Олимпийских игр нет. Хотя строгое соответствие ему предписано хартией, однако церемонии доставки и зажжения олимпийского огня, открытия, награждения и закрытия игр носят исключительно светский характер. Ритуальная оболочка игр, безусловно, принадлежит социокультурному контексту Олимпизма, но функция ее уже не столь значительна [1].

В качестве примера исчезнувших социокультурных смыслов Олимпизма можно указать на мифологизм античного Олимпизма. Миф утра-

тил во многом свою онтологическую и генетическую функции в современной культуре. Если само объяснение начала Олимпийских игр имело в древности естественный вид мифологемы (подвиги Геракла и т. п.), то в индустриальной Европе такое уже было просто невозможно, несмотря на легендарность личности основателя современного Олимпизма.

В этой связи возникает правомерный вопрос. Является ли социально-философская концепция Олимпизма хотя бы в своих предпосылках или некоторых отдельных признаках метафизическим знанием о предельных основаниях спорта, может ли она, эволюционируя, стать метафизикой спорта — такова обсуждаемая проблема?

Представленный материал начало исследований на актуальную тему метафизических знаний и их взаимосвязь с олимпизмом. Планируется изучение исторического вопроса и современных представлений.

Литература

1. *Алексеевко Г.* Некоторые воспитательно-образовательные аспекты Олимпизма и пути гуманизации современного спорта / Г. Алексеевко, В. Морозов // Олимп. спорт и спорт для всех : 5 междунар. науч. конгр., 5—7 июня 2001 : [тезисы]. — Минск, 2001. — С. 62.

2. *Антипов В.* Социально-педагогические функции олимпийского образования, реализуемые в государственной молодежной политике и профилактике наркомании / В. Антипов // Олимпизм, олимп. движение, Олимп. игры (история и современность) : 20 юбилейн. Олимп. науч. сес. молодых учен. и студентов России, 28—29 янв. 2009 г. / [науч. консультант вып. В. С. Родиченко, отв. за вып. А. Т. Контанистов] ; Олимп. ком. России, Центр. олимп. акад., Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. — М., 2009. — С. 10—14.

3. *Банников А. М.* Фундаментальные принципы и ценности Олимпизма и их распространение через региональные олимпийские / А. М. Банников, Н. А. Банникова // Физ. культура, спорт — наука и практика. — 2016. — № 1. — С. 44—51.

4. *Королев Р. И.* Интерпретации идеала «совершенного» человека в концепциях современного Олимпизма : автореферат дис. ... кандидата культурологии : 24.00.01 / Королев Роман Игоревич ; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. — Москва, 2009. — 25 с.

5. *Столяров В. И.* Философия физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека (история, современное состояние, авторская концепция) [Текст] : монография / В. И. Столяров. — М. : Русайнс, 2017. — 264 с.

СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОЛИМПИЗМА В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ «ДВУХ КУЛЬТУР»

*П. Э. Продан, 2 курс, 5 группа
И. О. Надточий, д. ф. н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *культурные ценности, запрет, цивилизация, общекультурная эволюция, стиль мышления.*

Если рассматривать культуру как систему надбиологических программ человеческой деятельности, то указание на проблему «двух культур» означает наличие в таких программах полярно противоположных ценностей и норм (насилие — ненасилие, духовное — телесное, научное — ненаучное, новация — традиция и т. п.). Такие культурные оппозиции часто именуют «двумя культурами» [3, 4].

Динамика цивилизационного и культурного процесса такова, что оппозиция норм и ценностей является своеобразным историческим инвариантом. Если в культуре доминирует определенная ценность, то ее антагонист не исчезает, а, перемещаясь на периферию, сохраняется. Так, в аграрном обществе, где господствовала традиция, производство нового никогда не прекращалось, несмотря на абсолютное временное преобладание насилия в истории, ценности и нормы ненасильственного поведения существовали всегда. Поэтому целесообразно проследить влияние полярных культурных ценностей на судьбу Олимпизма [2].

Указанные культурные оппозиции оказывали и оказывают это влияние двояко: извне и изнутри.

Надспортивное влияние культурных полярностей весьма значительно. Так, общекультурная оппозиция «духовное — телесное» приняла в первом тысячелетии нашей эры форму конфликта между язычеством и христианством. Результат — запрет в 394 г. императором Феодосием I Олимпийских игр как языческого обряда. И хотя, строго говоря, в новозаветных текстах тело интерпретируется как храм души, запрет на Игры просуществовал весьма долго.

Переход от антично-средневековой космогенной цивилизации, высшим принципом которой была верность сакрализованной традиции (а в ее контексте только и мог осуществляться ритуал античных Олимпийских игр) к индустриальной техногенной цивилизации, к ценностям обновления, роста и прогресса вызвал изменение ценностных ориентаций в спор-

те в целом и Олимпизме. Новация конституировалась в качестве центральной ценности, а традиция отошла на периферию. Производство нового спортивного результата стало таким же естественным, как и производство новых товаров, новых знаний, новой техники, новых удовольствий и т. д. Спорт оказался лишенным абсолютных ценностей, произошла его десакрализация, а вместе с ней и дегуманизация; в нем утвердился технократический стиль мышления со всем вытекающим из него комплексом проблем (коммерциализация, насилие, допинг и т. д.).

Однако ситуация в спорте неоднородна. Олимпизм, как это ни парадоксально, сохранил в той или иной мере ценностное значение традиции. Достаточно указать здесь на строгое следование ритуалу, на усилия по утверждению принципов Олимпизма как вневременных абсолютных ценностей, сакрализация которых утверждается в знаменитой Оде П. Кубертена. Симптоматично, что происходящая в олимпийском движении ориентация на традицию совпадает с вектором общего социокультурного цивилизационного процесса: от индустриального общества с его все более проявляющимися пределами роста к антропогенной цивилизации синтетического типа, основанной на гармонии полярных ценностей традиционного и индустриального социумов [1].

С другой стороны, доминирование профессиональных и групповых норм в спортивной среде над общекультурными в конце концов оформляется в особую спортивную субкультуру, характеризующуюся, как отмечалось выше, собственной системой норм и ценностей, идеологией. Опыт создания обобщенного социального портрета персонажей этой субкультуры требует обязательной коррекции содержания и форм олимпийского образования с особенностями бытийных оснований спортивной молодежи. Если брать во внимание, прежде всего гуманистический аспект Олимпизма, то надо отдавать себе отчет в том, что современная спортивная субкультура негуманна — ранняя спортивная специализация и профессионализация ограничивают возможности личностной общекультурной эволюции.

Этическая реальность современного спорта — групповая и корпоративная мораль; социокультурная — преобладание технократического стиля мышления над гуманистическим. В этом смысле спортивная субкультура близка к феномену контркультуры и в нормативно-ценностной плоскости оказывается во многих своих проявлениях за границами ключевых норм и ценностей самого спорта, особенно Олимпизма. По данным авторов, в среде опрошенной ими спортивной молодежи, например, каждый пятый (20,3 %) считает, что в спорте цель оправдывает средства; 29,7 % спортсменов готовы ради достижения победы нарушить правила честной

игры. Социологи фиксируют, что мораль студентов физкультурных вузов ниже, чем у студентов вузов иных профилей, и наиболее близка к моральным установкам учащихся ПТУ и рабочей молодежью. То же самое относится и к интересам [3].

Если перенести анализ проблемы двух культур из плоскости надспортивной в спортивную, то и там обнаруживается динамика полярных ценностей. Укажем в этой связи на два аспекта.

Первое. Известная гипотеза В. А. Лефевра о наличии в любой культуре двух этических систем может быть инструментом интерпретации негативных социальных смыслов спортивной субкультуры. Согласно Лефевру, полярные этические системы характеризуются следующим. Первая система: на личностном уровне добро и зло разъединяются, а на межличностном соединяются (компромиссный, диалогический тип личности: с грехом борись, с грешником мирись). Вторая этическая система: на личностном уровне добро и зло соединяются, а на межличностном разъединяются (конфронтационный, монологический тип личности: с грехом мирись, с грешником борись) [3].

Судя по всему, спортивная субкультура продуцирует конфронтационный тип личности, в то время как идеалы, ценности и нормы Олимпизма находятся в области диалога. Лефевр показывает, что как только в обществе носители второй этической системы начинают преобладать, возникает социальная катастрофа массового самоуничтожения людей. Поэтому так необходима трансляция норм и ценностей Олимпизма в социокультурные основания спорта, ибо функция спорта как резервуара, из которого неограниченно черпается насилие, должна быть, безусловно, преодолена. В качестве практической меры в данном направлении можно предложить использование для олимпийского образования, не востребованного пока в этом отношении, комплекса социально-гуманитарных дисциплин, имеющего солидный культурологический блок.

Второе. Проблема соотношения гуманизма и технократизма в спорте разрешается пока таким образом, что технократизм, где самоценностью является спортивный результат, безусловно преобладает. Более того, спортивная суверинизация бывших республик Союза уже сейчас демонстрирует тенденции на усиление технократических подходов для достижения спортивно-государственного самоопределения. В этих условиях абсолютные ценности Олимпизма — не только декларируемые, но и утверждаемые, имеют очень конкретную и точную направленность — на сохранение идеалов гуманизма в спорте и за его пределами в атмосфере всеобщей дегуманизации и перманентной этнополитической и социальной конфликтности.

Заключение. Резюмируя обсуждение настоящей темы, необходимо отметить, что социокультурное значение Олимпизма в контексте проблемы двух культур определяется: 1) в сфере надспортивного: интенцией идеологии Олимпизма на движение к гармонии телесного и духовного, на эволюцию норм и ценностей спортивной субкультуры к гуманистическим; 2) в сфере внутриспортивной: интенцией идеологии Олимпизма на предпочтение толерантной, диалогической личности.

Литература

1. *Передельский А. А.* Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Текст] : учебник для высших учебных заведений физической культуры : по направлению 49.04.01 «Физическая культура» (магистратура) / А. А. Передельский. — М. : Спорт, 2016. — 413 с.

2. *Кыласов А. В.* Спорт как социокультурный феномен эпохи глобализации : автореф. дис. ... кандидата культурологии : 24.00.01 / А. В. Кыласов ; [Место защиты: Гос. акад. славян. культуры]. — М., 2010. — 24 с.

3. *Лефевр В. А.* Формула человека: контуры фундаментальной психологии : авторизованный перевод с английского / В. А. Лефевр. — Фототипическое изд. — М. : Когито-Центр, 2012. — 107, [1] с.

4. *Передельский А. А.* Двуликий Янус [Текст] : спорт как социальный феномен : сущность и онтологические основания : монография / А. А. Передельский. — М. : Спорт, 2016. — 308 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ДОПИНГА В ИСТОРИИ ОЛИМПЕЙСКОГО СПОРТА

Б. А. Сталевский, курсант, 4 курс

А. Н. Асташова, к. и. н., доцент

ФГКВООУ ВО ВУНЦ ВВС

*«ВВА им. профессора Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина» г. Воронеж*

Ключевые слова: *Олимпиада, допинг, МОК, антидопинговая кампания, спорт*

Спортсмены начали использовать стимулирующие вещества еще в древности. Атлеты применяли «дополнительные препараты» для повы-

шения своих показателей. Например, Хармис, победитель в беге на Олимпиаде 668 г. до н. э., сидел на диете из сушеных фиг, считая, что они помогают ему бежать быстрее. Греческие бегуны на длинные дистанции полагали, что дополнительную силу им придадут кунжутные зерна. Боксеры и борцы незадолго до схваток ели мухоморы, поскольку считалось, что они повышали их реакцию. Мухоморы употребляли и римские гладиаторы.

С развитием профессионального спорта ставки в игре становились выше, поэтому атлеты и их тренеры занялись поиском дополнительных вариантов достижения главных целей — побед на соревнованиях. Особенно много случаев употребления допинга было отмечено в велоспорте. Французские велосипедисты, например, очень любили смесь вина и экстракта листьев коки; их бельгийские коллеги во время заездов употребляли кусочки сахара, вымоченного в эфире.

Уже на вторых Олимпийских играх 1904 г. в Париже Томас Хикс выиграл марафон, выпив на 25-м километре стаканчик бренди со стрихнином [1]. На финише ему понадобилась срочная помощь врачей, но победа осталась за ним. В Британии использование кокаина и опиума в спорте пошло на спад после принятия в 1920 г. Акта об опасных препаратах [2]. Так в спорте начался относительно «чистый» период.

В современной истории спорта много примеров применения допинга, но массовое его использование началось в 50—60-е гг. XX в. Слухи о масштабном применении наркотиков для повышения результативности соревнований впервые начали ходить на зимней Олимпиаде 1952 г. В 1960 г. на Играх в Риме умер датский велосипедист, в крови которого нашли следы амфетаминов. Власти закрывали на это глаза до 1967 г., когда во время «Тур де Франс» умер британец Томми Симпсон. Это была первая официально зарегистрированная смерть от передозировки стимуляторов, улучшающих физическую форму. Симпсон употреблял мощные допинги без разбора и скоропостижно скончался прямо перед телекамерами. Эти события привели к тому, что в 1962 г. на сессии МОК была принята резолюция с призывом развернуть антидопинговую борьбу.

Участившиеся случаи применения допинга, приводившие к гибели спортсменов, стали поводом для серьезных действий против использования стимулирующих веществ. В 1967 г. была создана медицинская комиссия МОК, которая начала формировать список запрещенных препаратов [3]. На Олимпиаде в Мехико в 1968 г. были введены тесты на допинг. Стероиды были запрещены в 1973 г. [4].

На новый уровень проблема допинга вышла в 1999 г., когда в Лозанне была проведена конференция на эту тему. Впервые в истории спорта было

создано Всемирное антидопинговое агентство (WADA — World Anti-Doping Agency), которое возглавил вице-президент МОК канадец Дик Паунд. WADA стало первой организацией, объединившей усилия по борьбе с допингом не только спортивных, но и государственных чиновников. На реализацию этой цели МОК выделил 25 млн долл. Сегодня WADA является ведущей организационной антидопинговой структурой. Это независимая международная организация, тесно сотрудничающая с медицинской комиссией МОК. Штаб-квартира WADA находится в Монреале. В ее состав входит большинство стран мира. Существует Региональная антидопинговая организация (РАДО) для стран Восточной Европы. Это уже 14-я региональная организация, созданная при участии WADA в течение последних трех лет [3].

В последнее время олимпийское движение сотрясают громкие скандалы, связанные с применением допинга. В этом отношении особенно показательной стала Олимпиада в Солт-Лейк-Сити в 2002 г. Семеро спортсменов оказались замешанными в допинг-скандалах, причем двое из них — австрийские лыжники Ахим Валхер и Марк Майер — отстранены от участия в Играх на восемь лет за использование кровяного допинга [7]. Во время игр 2002 г. участницами допинг-скандала оказались и российские спортсменки. У лыжницы Натальи Барановой было обнаружено повышенное содержание красных кровяных телец, и она была отстранена от участия в соревнованиях. В последний день Игр представители МОК сообщили, что российские лыжницы Лариса Лазутина и Ольга Данилова, а также испанский спортсмен Йохан Мюлегг дисквалифицированы, так как пробы атлетов на допинг дали положительные результаты.

Во время Олимпиады в Афинах 2004 г. в допинге уличили российскую толкательницу ядра И. Коржаненко, которая победила с блестящим результатом и получила олимпийское золото. Когда разразился скандал, спортсменка отказалась вернуть свою золотую медаль. В итоге ее победа была аннулирована, а сама спортсменка получила пожизненную дисквалификацию.

Игры в Турине в 2006 г. прошли значительно спокойнее предыдущей зимней Олимпиады в Солт-Лейк-Сити: не было зафиксировано ни громких судейских скандалов, ни допинг-нарушителей. В применении допинга были уличены единицы, а медаль отобрали только у российской биатлонистки Ольги Пылевой, в анализе которой обнаружили запрещенное вещество. В связи с участвовавшими случаями применения стимулирующих веществ 9 октября 2005 г. 33-я сессия Генеральной конференции ЮНЕСКО единодушно приняла Международную конвенцию по борьбе с допингом в спорте. Конвенция вступила в силу 1 февраля 2007 г. Цель ее заключается

ся в упорядочении усилий, прилагаемых во всем мире для борьбы с этим явлением, и создании правовых основ, опираясь на которые правительства могут действовать в целях искоренения допинга в спорте, дополняя тем самым усилия, прилагаемые в этом плане самим спортивным движением.

Однако проблема допинга не ограничивается только спортивными или медицинскими рамками. В условиях жесткой конкуренции в спорте она становится способом оказания давления на команду и исключения из борьбы конкурентов, а также способом удовлетворения политических амбиций тех или иных государств в других, далеко не спортивных целях. Этот аспект придает проблеме допинга особую остроту и выдвигает ее в число важнейших проблем современного спорта. Например, непосредственно перед началом Олимпийских игр 2008 г. в Пекине разгорелся скандал вокруг российских спортсменов-легкоатлетов, потенциальных претендентов на золотые медали. 31 июля (т. е. за день до начала игр) пять российских спортсменок — Елена Соболева, Дарья Пищальникова, Гульфия Ханафеева, Татьяна Томашова, Юлия Фоменко - были отстранены от участия в Играх. Причина — несовпадение ДНК спортсменок в анализах допинг-проб 2007 г.

Не обошли проблемы допинга и зимнюю Олимпиаду в Сочи. 21 февраля 2014 г. стало известно, что на допинге попался немецкий участник. Позже выяснилось, что это спортсменка с громким именем — двукратная олимпийская чемпионка, биатлонистка Эви Захенбахер-Штеле. Запрещенный препарат триметазин был обнаружен в крови украинской лыжницы Марины Лисогор. Затем на допинге были пойманы итальянский бобслеист Уильям Фруллани, австрийский лыжник Йоханнес Дюрр, а также хоккеист сборной Латвии Виталий Павлов [2].

В 2015 г. произошел крупный допинговый скандал во Всероссийской федерации легкой атлетики. Он был связан с обвинениями российских легкоатлетов в массовом применении допинга. После публикации отчета комиссии WADA по расследованию деятельности Российского антидопингового агентства (РУСАДА) стало известно о систематических сокрытиях применения допинга российскими спортсменами. На основании проведенного расследования WADA рекомендовало Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF) дисквалифицировать Всероссийскую федерацию легкой атлетики (ВФЛА) и лишить лицензии Московскую антидопинговую лабораторию, а также отстранить российских легкоатлетов от соревнований под эгидой Международной федерации легкой атлетики. В результате все высшее руководство РУСАДА, включая исполнительного директора Никиту Камаева, ушло в отставку, а 21 декабря Правительство РФ издало распоряжение о реорганизации в трехмесяч-

ный срок московской антидопинговой лаборатории в бюджетное учреждение. Допинговые скандалы имели место и в 2017—2018 годах.

Таким образом, допинг наносит непоправимый ущерб как спорту, так и всем, кто к нему причастен. Использование препаратов, искусственно улучшающих спортивные показатели, подрывает основополагающие моральные и этические принципы спорта. Применение допинга противоречит основным идеалам спорта: принципу честной борьбы и принципу, рассматривающему спорт как способ укрепления здоровья человека.

Литература

1. *Фомин Ю. А.* Актуальные социальные проблемы большого спорта / Ю. А. Фомин. — М. : Вершина, 2011. — С. 45—47.

2. В спорте всегда есть место допингу [Электронный ресурс]. — URL: http://www.sportpharma.ru/s_sport_dop.htm (дата обращения: 27.01.2018).

3. *Зигмунд Е.* Допинг до востребования [Электронный ресурс] / Е. Зигмунд. — URL: http://www.itogi.ru/Paper2002.nsf/Article/Itoги_2002_02_25_15_0416.html (дата обращения: 27.01.2016).

4. *Родченков Г.* Борьба с допингом: 2004-й олимпийский год [Электронный ресурс] / Г. Родченков. — URL: http://www.sportpharma.ru/sr_olimp_2004.htm (дата обращения: 27.01.2016).

АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ФУТБОЛ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

*Т. В. Тагизаде (Азербайджан), курсант 3 курса
ФГКБОУ ВО ВУНЦ ВВС «ВВА им. профессора Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина» г. Воронеж*

*А. В. Агакина, 3 курс, 2 группа
О. М. Холодов, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: история футбола, футбольные клубы, командная игра, футбольные правила.

Первые сведения о существовании футбола в Азербайджане можно разыскать в знаменитой «Пятерике» (Хэмсе) популярного азербайджанского поэта и мыслителя XII-го века Низами Гянджеви [1].

Но как обнаружили наши исследования и на сегодняшний день мы не знаем точно где эта игра зародилась.

Еще в древние времена, люди осознали, что он может метать и катать предметы, которые имеют более менее округлую форму. После чего эти действия превратились в своеобразную игру. Понемногу произошло дробление людей на две команды, появились конкретные правила игры и ее цель. Именно в таком виде, игра появилась среди южноамериканских индейцев, кои, кстати, первыми использовали для игры каучуковый мяч. Древние игры с мячом замечены в Египте, Китае, Греции, Японии, Риме, но официальной Родиной футбола все же считается Англия, где первый профессиональный футбольный клуб, который именовался «Шеффилд», был создан в 1857 году, а в 1830-ых годах в Британии уже насчитывалось около пятидесяти любительских союзов, которые систематически играли в футбол [5].

На Руси тоже давно существовали игры с мячом, похожие на футбол. На игру в мяч русские люди шли охотнее, чем в церковь, поэтому именно церковники, в первую очередь, призывали к искоренению народных игр. Больше всех неистовствовал глава староверов-раскольников, протопоп Аввакум, который яростно призывал сжигать участников игр. Однако многолетние попытки королей и царей пресечь эту «опасную» игру потерпели неудачу.

Одна из схожая с футболом игр называлась «шалыгой»: игроки ногами стремились загнать мяч на территорию соперника. Играли в лаптях на льду рек или на базарных площадях кожаным мячом, набитым перьями. В. Г. Белинский писал, что «в играх и забавах русского народа отразились простодушная суровость его нравов, богатырская сила и широкий размах его чувств» [3].

Футбол стал сильнее запретов, успешно жил и формировался, приобрел современную форму и стал олимпийским видом спорта. В 1908 году футбол был введен в программу Олимпийских игр.

Всенародным признанием футбол пользуется и в наши дни. И сейчас сложно представить себе жизнь любой страны без футбольных матчей.

Сегодняшний футбол в России узнали лет сто назад в торговых и промышленных городах. В порты его «завозили» моряки-англичане, а в промышленные центры — иностранные мастера, которых на заводах и фабриках России работало очень много. Первые русские футбольные команды появились в Одессе, Николаеве, Петербурге и Риге, а немного позже и в Москве.

С 1872 г. начинается история международных соревнований по футболу. Это был матч сборных Англии и Шотландии, положивший начало многолетней конкуренции английского и шотландского футбола. Зрители того культового матча так и не увидели ни одного гола. В первом международном матче — первая нулевая ничья. С 1884 г. на Британских островах проводили первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии — так называемые международные чемпионаты Великобритании. Первые почести победителей достались шотландцам. В дальнейшем перевес чаще имели англичане [4].

Основатели футбола выиграли и три из четырех первых Олимпийских турниров — в 1900, 1908 и 1912 г. В канун V Олимпиады будущие победители футбольного турнира побывали в России и трижды всухую обыграли сборную Петербурга — 14:0, 7:0 и 11:0. [3].

Первые официальные соревнования по футболу в Российской империи, где принимал участие и Азербайджан, состоялись в начале века. В Петербурге футбольная лига была создана в 1901 г., в Москве — в 1909-м. Еще через год-два лиги футболистов появились и во многих других городах страны. В 1911 г. лиги Петербурга, Москвы, Харькова, Киева, Одессы, Севастополя, Николаева и Твери организовали Всероссийский футбольный союз.

Первые футбольные клубы начали организовываться в 1905 году. Крупные Бакинские нефтепромышленные компании в основном представляли эти команды.

Первый официальный чемпионат был проведен в Баку в 1911 году, а победителем сбыла команда Английской Нефтяной Компании «Британский Клуб» [1].

В 1912 году команда «Баку» провела первую международную игру в Тбилиси, против команды «Сокол», в которой одержала победу со счетом 4:2.

Сборная Азербайджана по футболу сыграла свои первые товарищеские матчи в 1929 году против сборной Ирана в Тегеране. В этих играх одержала три крупные победы — 4:0, 4:1 и 11:0 [2].

1966 год золотыми буквами вписан в историю азербайджанского футбола. Бакинская команда **«Нефтчи»**, заняв на чемпионате СССР 3-е место, добилась бронзовых медалей. В 1966 году два игрока бакинской команды в составе сборной команды СССР приняли участие в чемпионате мира, который проходил в Англии. Один из них — незабвенный Анатолий Банишевский забил гол. На этом мировом чемпионате советская команда впер-

вые завоевала бронзовые медали. В первой сборной СССР было 8 представителей «Нефтчи». В составе этой сборной они провели один за другим 76 матчей и забили 26 голов [3].

Ни один азербайджанский футбольный клуб не смог добиться значительных успехов и не снискал ларвы в Чемпионатах СССР. Тем не менее, Азербайджан дал футболному миру немало известных имён, среди которых представители многих национальностей — арбитры Тофик Бахрамов и Эльдар Азиззаде, тренер Ахмед Алескеров, вратари — Сергей Крамаренко, Александр Жидков, игроки в поле — Алекпер Мамедов, Анатолий Банишевский, Юрий Кузнецов, Казбек Туаев, Искендер Джавадов, Машаллах Ахмедов, Валерий Панчик (капитан Олимпийской команды СССР), Игорь Пономарев (в 1988 году получил золотую медаль Сеульской Олимпиады), Назим Сулейманов, Вели Касумов, и др.

Алекпер Мамедов — четырежды завоевавший звание чемпиона СССР, это единственный азербайджанский футболист, который имеет звание заслуженного мастера спорта и заслуженного тренера. Самой его заслугой явились 4 гола, забитые в одном матче в 1955 году в ворота хозяина чемпиона «Милана».

Анатолий Банишевский был автором 136 голов на чемпионатах СССР. Особо велика заслуга Банишевского в занятии сборной командой СССР четвертого места и награждении ее бронзовыми медалями на мировом чемпионате 1966 года и серебряными медалями европейского первенства 1972 года [2].

Весной в 1992 году, после получения республикой независимости, была создана Ассоциация Футбольных Федераций Азербайджана (АФФА), которая в 1994 году была принята в УЕФА и ФИФА. АФФА — Ассоциация футбольных федераций Азербайджана контролирует и управляет футболом в Азербайджане. Штаб-квартира находится в Баку. Функционируют также региональные офисы. Занимается организацией национального чемпионата, кубка страны, суперкубка, игр сборных страны, поддержкой, развитием и популяризацией всего футбола в целом. Президент Азербайджана Ильхам Алиев в 2005 году своим указом утвердил Государственную Программу развития футбола в стране на период 2006—2015 гг. Одним из основных направлений Программы является организация мероприятий по развитию детского футбола. В рамках этой программы в городах и районах республики было построено 20 крытых спортивных площадок. Укрепляются футбольные клубы страны, совершенствуется материально-техническая база, многие из них строят стадионы, базы тренировок. Это

уже даёт определённые положительные результаты которые заключаются в результат сборной на мировом уровне.[1].

Национальная сборная Азербайджана по футболу начала принимать участие в отборочных матчах чемпионата Европы 1996 года. Для новичка в этом чемпионате это был полезный опыт.

Сначала чемпионаты Азербайджана проводились по традиционной советской системе весна-осень. А уже с 1993 года они проводятся по принятой в Европе схеме осень-весна. В 2008 года чемпионат Азербайджана переименовывается в Премьер-Лигу. В этом соревновании ежегодно учувствуют футбольных 16 команд. Первый независимый чемпионат 1992 года, в котором принимали участие 26 команд со всей республики, выиграл бакинский «Нефтчи». Бомбардиром первого чемпионата стал Назим Алиев, из «Хазара» (Сумгайыт), с 39 забитыми голами. Назим со 183 голами до сих является лучшим бомбардиром чемпионатов страны. [3].

Первая Футбольная Академия в Азербайджане построена при финансовой поддержке УЕФА и АФФА, с целью популярности детского футбола в стране. Официальная церемония открытия Академии состоялось 23 февраля 2009 года.

В Азербайджане возникла практика натурализации иностранных футболистов, которые играют за местные клубы, для того, что бы усилить состав основной сборной страны, Бывший наставник сборной Азербайджана Шахин Диниев призвал в ряды команды сразу шесть натурализованных футболистов — бразильцев Эрнани Перейру, Андре Ладагу и Леандро Гомеса, украинцев — Александра Чертоганова и Юрия Музыку, а также россиянина Сергея Соколова, перед отборочными матчами чемпионата Европы-2008,

Лучшим успехом стала победа сразу трех команд «Нефтчи», «Хазар Лянкяран» и «Интера» в Кубке Содружества и стран Балтии в 2011 году [3].

Литература

1. История зарождения футбола в России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: footbnews.ru/istoriya-futbola...futbola.html (Дата обращения: 4.09.2018).

2. История мирового футбола [Электронный ресурс]. — Режим доступа: ru.wikipedia.org (Дата обращения: 4.09.2018).

3. История развития футбола в Азербайджане [Электронный ресурс]. — Режим доступа: azerhistory.com (Дата обращения: 12.09.2018).

4. Козлов Я. Е. Формирование и совершенствование навыка владения мячом у юных футболистов 11—14 лет с учетом латерального предпочтения / Я. Е. Козлов, А. В. Ежова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал. — 2011. — № 11. — С. 66—69.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка с использованием подвижных игр [Текст] / А. В. Ежова, С. К. Толстых, В. В. Федоров, Н. И. Годунова, В. Б. Маркина // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. — С. 492—496.

ВЫСШИЕ РУКОВОДЯЩИЕ ОРГАНЫ В СТРУКТУРЕ ОЛИМПИЙСКОГО СОВЕТА АЗИИ

*В. В. Шумаков, 1 курс, 1 группа
К. В. Симонов, к. ист. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *международное олимпийское движение, физкультурно-спортивные организации, организационная структура, руководство, Восток, Азия, азиатские страны.*

Управленческие отношения в спортивном движении стран Азии представляют собой весьма сложное и почти не разработанное направление научных исследований. В специальной литературе собрано пока еще недостаточно информации о спортивных организациях, действующих на Востоке. Приводятся чаще всего лишь отдельные отрывочные факты, но они не позволяют пока еще в достаточной мере оценить роль как правительственных, так и общественных учреждений, координирующих физкультурно-спортивное движение в азиатских странах. Данная статья являет собой попытку краткого анализа деятельности отдельных руководящих звеньев управленческой структуры Олимпийского Совета Азии и, в определенной степени, должна стать шагом вперед в исследовании подобной тематики.

Олимпийский Совет Азии (ОСА) образован 16 ноября 1982 г. на I (Учредительной) ассамблее, состоявшейся в Дели. На сегодняшний день

в нем представлены Национальные Олимпийские Комитеты 45 азиатских стран. основополагающие принципы деятельности ОСА в Уставе организации сформулированы следующим образом:

1. Совет призван развивать у молодежи азиатских стран лучшие моральные и физические качества, поддерживая любительский спорт, а также привлекая молодых людей к профессиональному участию в спортивных соревнованиях.

2. Совет не допускает никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам.

3. Совет поддерживает и исполняет принципы, сформулированные в Олимпийской Хартии.

Основные задачи деятельности ОСА состоят в том, чтобы:

— заниматься развитием массового (любительского) и профессионального спорта в Азии;

— координировать усилия азиатских стран в сфере спорта на региональном и международном уровнях;

— поддерживать профессиональный спорт, помогать в строительстве спортивных сооружений, совершенствовать стандарты проведения соревнований в духе «fair play»;

— помогать проведению чемпионатов Азии и прочих спортивных состязаний в пределах своей компетенции;

— стимулировать интерес населения стран Азии к спорту и физической рекреации;

— принимать дисциплинарные меры против любого из членов, который своими действиями дискредитирует Совет;

— обеспечивать регулярное проведение Азиатских игр (каждые 4 года), справедливые и честные соревнования;

— способствовать развитию олимпийского движения и его благородных идеалов среди народов Азии;

— отвечать за решение всех спортивных проблем, которые возникают в отношениях азиатских стран между собой или в их отношениях с другими странами.

В состав ОСА входят Национальные Олимпийские Комитеты стран Азии. Если какая-либо азиатская страна не имеет своего НОК, то ее может представлять ведущая национальная спортивная организация, но при условии, что она добьется получения статуса Национального Олимпийского Комитета в течение 4 лет с момента вхождения в ОСА.

Члены организации, а также те, кто желает в нее вступить, должны соответствовать следующим требованиям:

1. Включать в свой состав: а) представителей национальных правительственных учреждений, ведающих вопросами спорта в каждой стране — участнице Азиатских игр; б) представителей Генеральной ассамблеи Совета.

2. Заниматься всеми вопросами подготовки Азиатских игр в своей стране.

3. Действовать независимо, и не поддаваться какому-либо политическому, религиозному или коммерческому нажиму [2].

Юрисдикция Совета распространяется на территории, контролируемые Национальными Олимпийскими Комитетами, представленными в нем. При этом весь азиатский континент условно разделен на 5 зон спортивного развития:

— Восточная Азия (КНР, КНДР, Южная Корея, Япония, Монголия)

— Юго-Восточная Азия (Бруней, Мьянма, Индонезия, Лаос, Малайзия, Филиппины, Сингапур, Таиланд, Вьетнам, Камбоджа, Восточный Тимор)

— Южная Азия (Афганистан, Бангладеш, Бутан, Индия, Мальдивские острова, Непал, Пакистан, Шри-Ланка)

— Центральная Азия (Казахстан, Киргизстан, Таджикистан, Туркменистан, Узбекистан)

— Западная Азия (Бахрейн, Иран, Ирак, Иордания, Кувейт, Ливан, Оман, Палестина, Катар, Саудовская Аравия, Сирия, ОАЭ, Йемен).

При таком делении учитывались традиционные связи, географическая близость, уровень развития спорта в названных странах.

Высший руководящий орган ОСА — Генеральная ассамблея. Ее решения являются окончательными по всем основным вопросам, касающимся деятельности Совета, а именно:

а) размещение штаб-квартиры Совета;

б) избрание членов Исполкома, а также состава постоянных комитетов ОСА;

в) организация аудиторских проверок и прогнозирование финансового состояния Совета;

г) выбор места проведения Азиатских игр (летних и зимних);

д) принятие в Совет новых членов и исключение из состава Совета;

е) выдвижение кандидатур представителей ОСА в континентальных и международных организациях, как спортивных, так и не связанных напрямую со спортом.

Генеральная ассамблея созывается ежегодно, как правило, в период проведения Олимпийских или Азиатских игр, либо во время очеред-

ной сессии Азиатской Ассоциации Национальных Олимпийских Комитетов. Информацию о сроках и месте проведения ассамблеи до сведения всех членов Совета доводит генеральный секретарь. Сделать это необходимо не менее чем за 60 дней до назначенной даты. В случае необходимости Генеральная ассамблея может быть созвана и в любое другое время по усмотрению президента, либо по требованию не менее чем 20 членов Совета, представляющих как минимум 4 его спортивные зоны. При этом с момента выдвижения требования до открытия заседания ассамблеи должно пройти не более 60 дней. Вопрос о времени и месте проведения специального заседания решает президент, а генеральный секретарь в 30-дневный срок информирует об этом всех членов Совета.

Председательствует на заседаниях Генеральной ассамблеи президент ОСА, в его отсутствие — старший вице-президент, а в случае отсутствия старшего вице-президента — один из зональных вице-президентов. Предусмотрен также крайний вариант, когда председатель ассамблеи выбирается из числа делегатов.

С правом голоса на заседаниях Генассамблеи присутствуют делегаты Национальных Олимпийских Комитетов, представленных в Совете. Каждый НОК могут представлять не более трех делегатов, причем в случае голосования их голоса засчитываются как один.

Без права голоса в работе Генеральной ассамблеи могут участвовать члены Исполнительного Комитета ОСА; члены МОК, представляющие азиатские страны; руководитель и генеральный секретарь Оргкомитета Азиатских игр; президент, а в его отсутствие — генеральный секретарь Ассоциации Азиатских Спортивных Федераций; один представитель президента или генерального секретаря любой международной спортивной федерации азиатского континента.

Исполнительный Комитет как элемент организационной структуры ОСА обеспечивает административное руководство деятельностью Совета, контролирует подготовку к Азиатским играм, Зимним Азиатским играм и Азиатским играм в помещении (при этом тесно контактирует с оргкомитетами соответствующих соревнований), решает все маркетинговые вопросы, связанные с проведением Азиатских игр.

В состав Исполкома ОСА входят президент; восемь вице-президентов; генеральный секретарь; казначей; руководитель постоянного комитета при Генеральной ассамблее; глава Координационной комиссии Азиатских игр; гендиректор; технический директор. Заседания Исполкома проводятся по меньшей мере один раз в год. Генеральный секретарь ОСА информирует всех членов Исполнительного комитета о дате заседа-

ния минимум за 15 дней. Кроме того, в случае необходимости по требованию 9 членов Исполкома проводится вне плана его специальное заседание. По предусмотренным правилам оно должно состояться в течение 30 дней с момента выдвижения указанного требования. О принимаемых решениях Исполнительный Комитет обязан информировать Генеральную ассамблею [2].

Генеральный секретарь — один из ключевых постов в руководстве Олимпийского Совета Азии. Эту должность в настоящее время занимает, будучи переизбранным в шестой раз, Раджа Рандхир Сингх. Проанализируем известные факты его биографии как спортсмена и спортивного функционера.

Он родился 18 октября 1946 г. Представитель правящей династии княжества Патиала (Индия). Его предки — махараджи Патиала — внесли огромный вклад в развитие спорта на Индостане. Прадед Рандхира Сингха — махараджа Раджендра Сингх — был родоначальником крикета, поло и борьбы в Индии. Дед — махараджа Бхупендра Сингх — с 1928 по 1938 гг. возглавлял Индийскую Олимпийскую Ассоциацию. Родной дядя Рандхира Сингха — Ядавендра Сингх — известен как основатель и первый президент Федерации Азиатских игр. Отец нынешнего генсека ОСА — махараджа Бхалендра Сингх — дважды (1960—1976 и 1980—1984) становился президентом Индийской Олимпийской Ассоциации, был президентом Федерации Азиатских игр и членом Международного Олимпийского Комитета (1947—1992).

Рандхир Сингх в 20 лет окончил колледж св. Стефана при Делийском университете со степенью бакалавра истории. Еще в период учебы он участвует в национальных чемпионатах, а с 1963 г. представляет Индию на соревнованиях международного уровня. Его спортивная карьера продолжалась 31 год. За этот срок Рандхир Сингх в составе индийской сборной по пулевой стрельбе выступал на шести Олимпиадах (1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 1984), становился победителем и призером Азиатских игр (Бангкок, Дели, Сеул). Именно Рандхир Сингх завоевал первую в истории Индии золотую медаль Азиатских игр в соревнованиях по пулевой стрельбе. В 1979 г. за выдающиеся спортивные достижения будущий генеральный секретарь Олимпийского Совета Азии был награжден высшей спортивной наградой Индии — орденом Арджуна и пенджабским орденом махараджи Ранджит Сингха.

Со второй половины 80-х гг. Рандхир Сингх, оставаясь в составе сборной и продолжая выступать на различных играх и чемпионатах, в т. ч. международных, пробует себя в роли спортивного чиновника. С 1987 г. он

работает в министерстве по делам молодежи и спорта Индии и одновременно является генеральным секретарем Индийской Олимпийской Ассоциации. Избрание на пост генсека ОСА в 1991 г. стало началом нового этапа карьеры Рандхира Сингха как спортивного управленца. Занимаемая им должность — одна из ключевых в структуре Олимпийского Совета Азии. Она является своего рода связующим звеном между Генеральной ассамблеей и Исполнительным комитетом — руководящими органами Совета. В обязанности Рандхира Сингха входит обеспечение работы всех девяти комитетов, формируемых Генассамблеей; подготовка административных отчетов о деятельности ОСА и представление их президенту Совета; координация всей работы Секретариата Совета [1].

Литература

1. *Симонов К. В.* Олимпийский Совет Азии в портретах его функционеров (до начала 2000-х гг.) / К. В. Симонов, И. Н. Маслова // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. — Воронеж : Научная книга, 2017. — С. 351—357.

2. *Симонов К. В.* Олимпийский Совет Азии: организационная структура и основные направления деятельности / К. В. Симонов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции (9—10 октября 2017 г.). — Воронеж : Научная книга, 2017. — С. 461—469.

СЕКЦИЯ 3

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ОШИБКИ МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ ГРЕБЦАМИ-КАНОИСТАМИ

*И. В. Алтухов, 1 курс, магистрант
И. Н. Маслова, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

*Абудияб Абдалрахман М. М.
(Палестина), 207 группа
ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н. Н. Бурденко»*

Ключевые слова: механизмы энергообеспечения, квалифицированные гребцы на каноэ, ошибки при моделировании.

Учитывая большое количество соревновательных дистанций в гребле на каноэ и времени ее прохождения, показатели, лимитирующие достижение высокого спортивного результата будут неодинаковы. Отличительна становится тактика гребли, которая, в настоящее время, определенно сводится к точному моделированию соревновательной деятельности, без права менять схему прохождения дистанции по ходу гонки.

Исследованиями, проведенными с гребцами высоких разрядов, установлено, что последовательность использования механизмов энергообеспечения на соревновательной дистанции в гребле на каноэ 1000 м должна быть следующей: креатинфосфатный + аэробный + гликолитический механизмы энергообеспечения («равномерный» тактический вариант преодоления соревновательной дистанции) [1, 2, 3, 4, 5].

На наиболее противоречивой дистанции 1000 метров (с большим процентов проявления в соревновательной дистанции аэробно-анаэробного механизма энергообеспечения), это все, по факту, приводит к созданию модели с учетом сведений о емкости креатин-фосфатного энергетического субстрата и скорости движения лодки в пятой зоне интенсивности (100 % от дистанционной) у конкретного спортсмена или экипажа.

Имея в наличии сведения о емкости креатин-фосфатного механизма энергообеспечения определенного спортсмена, можно прогнозировать, с какой секунды максимальной работы начинает резко

накапливаться лактат, и, следовательно, управлять этим процессом (рис. 1).

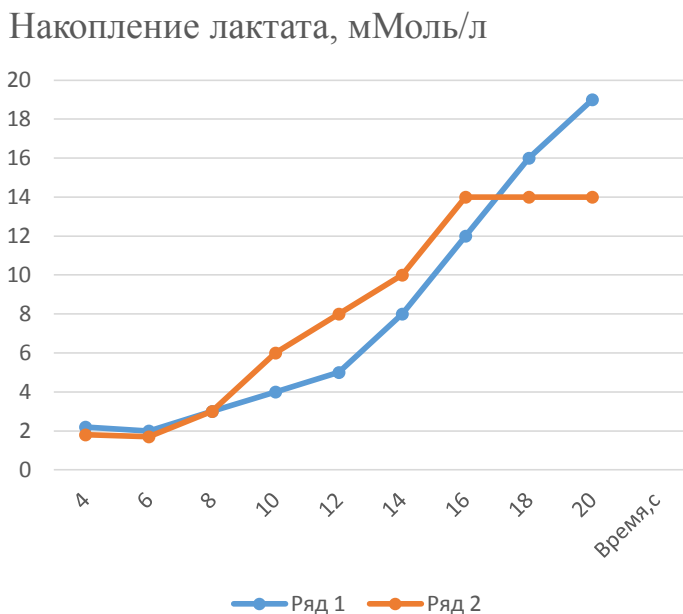


Рис. 1. Динамика накопления лактата в крови у двух квалифицированных гребцов-каноистов при прохождении стартового отрезка с максимально возможной скоростью

Зная скорость в пятой зоне интенсивности можно достичь равномерного преодоления дистанции с определенной величиной лактата и выходом на предельные его показатели (отказ от работы) точно к моменту прохождения финишного створа.

Снижение мощности гребли на короткое время при сохранении инерции ранее разогнанной лодки на выходе из стартовой зоны (исчерпание креатин-фосфатного механизма) преследует своей целью оптимизацию вовлечения гликолитических механизмов энергообеспечения в соревновательную деятельность, когда концентрация лактата в крови будет показывать значения, стимулирующие, а не угнетающие аэробную функцию (табл. 1).

*Ошибки моделирования соревновательной дистанции
1000 метров квалифицированными гребцами на каноэ*

Механизм энергообеспечения в порядке использования на дистанции 1000 метров	Наиболее частые ошибки
Креатинфосфатный	<ul style="list-style-type: none"> — Не полное использование мощности креатинфосфатного механизма энергообеспечения, когда 50 метров на дистанции проходятся медленнее контрольного ускорения на 50 метров — Выход на дистанцию без сведений о емкости креатин-фосфатного энергосубстрата, т. е. о максимальном времени работы со старта в пятой зоне интенсивности
Аэробный	<ul style="list-style-type: none"> — исключение дыхания при натуживании на старте, когда вдох-выдох появляется только после повышения концентрации углекислого газа в крови при выходе из стартовой зоны — ритм дыхания не согласуется с гребками, где правильный: безопорный период 1 вдох, гребок — выдох
Гликолитический	<ul style="list-style-type: none"> — использование гликолитического механизма энергообеспечения при выходе из стартовой зоны, которое ведет к весомым потерям на второй половине дистанции по сравнению к незначительному выигрышу на первой — резкое финиширование, свидетельствующее о нерациональном использовании смешанного (аэробного + гликолитического) энергообеспечения на средне-стационарном участке дистанции

Литература

1. *Журавский А. Ю.* Отбор в гребле на байдарках и каноэ [Текст] : монография / А. Ю. Журавский ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Полесский государственный университет». — Чебоксары : Среда, 2018. — 212 с.

2. *Караулова Л. К.* Физиология : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая

культура и спорт» / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. — М. : Академия, 2009. — 376 с

3. *Карпов А. А.* Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов на каноэ в макроцикле подготовки : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / А. А. Карпов ; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. — Краснодар, 2018. — 24 с.

4. Спортивная физиология : учебное пособие для студентов специальности 050720 «Физическая культура» вузов региона» / Государственное образовательное учреждение высш. проф. образования «Комсомольский-на-Амуре гос. пед. ун-т»; [Ю. В. Хайбуллин, И. А. Попова, Л. А. Берестень]. — Комсомольск-на-Амуре : изд-во Комсомольского-на-Амуре гос. пед. ун-та, 2006. — 135 с.

5. Физиология человека : учеб. для магистрантов и аспирантов вузов физ. культуры и спорта, обучающихся по направлению 032100 - Физ. культура / [Е. К. Аганянц и др.] ; под ред. Е. К. Аганянц. — М. : Совет. спорт, 2005 (ППП Тип. Наука). — 334 с.

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

*И. С. Асадчая, 3 курс, 6 группа
Н. Ю. Зыкова, к. пс. х., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *социальная адаптация, социальная дезадаптация студента-спортсмена, тревожность.*

Современные цели воспитания студенчества России выдвигаются стратегическим ориентиром общества — формирование мобильной личности, открытой диалогу, конструктивному взаимодействию, новому опыту, готовой жить в быстроменяющихся социальных условиях, способной стать субъектом своей жизнедеятельности. Данные целевые установки напрямую связаны с задачами социализации, с развитием социально-педагогической практики формирования социальной адаптируемой личности в период студенческого возраста.

Социальная адаптация есть постоянный процесс и результат активного приспособления индивида к условиям изменяющейся социальной сре-

ды. В процессе социальной адаптации формируются приемлемые окружением навыки общения, поведения и деятельности, дающие возможность личности самоутвердиться, реализовывать свои потребности и интересы. Таким образом, социальная адаптация является одним из механизмов социализации индивида. Венцом осознания своей функциональной адаптированности является социальное самочувствие личности.

Актуальность проблемы создания условия для повышения уровня социальной адаптированности студентов-спортсменов не вызывает сомнений. Однако анализ теоретических источников научной литературы показывает, что проблема психолого-педагогического сопровождения студентов спортивных ВУЗов, является недостаточно разработанной в науке и это значительно снижает возможности эффективного влияния на процесс социальной адаптации студента в образовательной среде ВУЗа.

Одним из факторов риска социальной дезадаптации выступает повышенный уровень тревожности спортсменов, которая обусловлена не только личностными особенностями студента, но и высоким уровнем нервно-психической напряженности самой спортивной деятельности. Каждый год отмечается рост уровня тревожности, как личностного качества, у студентов различных курсов. Рост тревожности в настоящий момент обусловлен рядом причин социального и экономического характера. Тревожность — это склонность индивида к переживанию эмоционального состояния тревоги, боязливости, неуверенности, ожидании неприятностей. Тревожность может проявляться в неопределенных ситуациях или быть устойчивой чертой личности. Наличие личностной тревожности является дестабилизирующим деятельность личности фактором, так как человек в большинстве случаев готов к неудачам, ожидает их и склонен недооценивать себя и переоценивать угрозу окружающего социума.

Причины тревожности различны, нет единого мнения об их природе, но можно выделить наиболее часто встречающиеся факторы возникновения высокого уровня тревожности студента: неправильные модели воспитания, повышенные требования к студенту со стороны преподавателей, родителей, тренеров, создание ситуаций вины, насилие в семье, отвержение, социальная неуспешность, внутренние и социальные конфликты личности.

В целом студенческий возраст характеризуется нарастанием тревожности из-за процесса обучения, состояние молодого человека характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями напряжения, беспо-

койства тревоги, озабоченности, нервозности, которые сопровождаются различными вегетативными реакциями и возникают в сложных, стрессовых ситуациях, таких, например, как экзамены. Для обеспечения защиты своего «Я» студенты-спортсмены в состоянии тревожности вынуждены защищаться. Наиболее частой формой защиты у тревожных студентов выступает агрессивность, отсутствие контроля над собственной агрессией вследствие отсутствия эмоциональной устойчивости может привести к возникновению социальной дезадаптации студентов-спортсменов. Проявление тревожности может протекать в различных вариантах: это гнев и страдание, которые по-разному проявляются, но одинаково дезадаптируют личность, снижая результаты тренировочной и соревновательной деятельности.

По мнению многих специалистов (С. А. Беличева, Л. И. Божович и др.) критериями социальной дезадаптированности студентов-спортсменов выступают нарушение мотивационной сферы в части учебной деятельности и жизнедеятельности в целом (показатели: отсутствие положительно ориентированных жизненных планов, профессиональных намерений; отрицательное отношение к учебной деятельности; отсутствие развития полезных знаний, навыков, интересов; неадекватное отношение к тренерским и преподавательским воздействиям), негативные установки по отношению к группе, нарушения в сфере межличностных отношений (показатели: антиколлективистские проявления; нескритичность, неспособность правильно оценивать других; отсутствие самокритичности, неспособность к самоанализу; неспособность к сопереживанию, эмпатии), нарушения регуляции поведения, асоциальные проявления (показатели: неразвитые волевые качества; внешняя бескультурность поведения; употребление алкоголя; курение; сквернословие).

Факторами возникновения социальной дезадаптации студента-спортсмена выступают: индивидуальные; психолого-педагогические факторы (педагогическая запущенность); социально-психологические факторы; личностные факторы; социальные факторы. Наибольшим весом обладают социальные факторы, к которым относятся социально-экономические условия, воспитывающая среда, референтные группы и характер деятельности и отношений в них [1].

Тревожность выступает показателем психологической студента-спортсмена в образовательной среде ВУЗа, но является прямым фактором его социальной адаптированности. Существует замкнутый социально-психологический круг: неблагоприятные социальные факторы приво-

дят к возникновению личностной тревожности, которая в свою очередь вызывает социальную дезадаптацию студента, которая вновь повышает тревожность. Для выявления достоверной связи между уровнем тревожности и уровнем социальной дезадаптации студентов-спортсменов на различных этапах обучения в ВУЗе необходимо дополнительное исследование.

Нами было проведено эмпирическое исследование связи уровня тревожности и социальной дезадаптации студентов-спортсменов Воронежского государственного института физической культуры. Изучался уровень тревожности и социальной дезадаптации студентов 3 курса факультета дневного обучения по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты с высоким уровнем личностной тревожности действительно подвержены риску социальной дезадаптации, многие из них проявляют различные показатели социальной дезадаптированности, то есть, социальная дезадаптация студентов с высоким уровнем личностной тревожности представлена в различной мере. При этом получены данные о социальной дезадаптации у студентов-спортсменов с низким уровнем тревожности, но из неблагополучных семей. Таким образом, тревожность выступает фактором риска возникновения социальной дезадаптации студентов, препятствуя их эффективной социализации в образовательной среде ВУЗа.

Для предотвращения выраженной социальной дезадаптации студентов-спортсменов и проявления асоциальных моделей поведения необходимо принятие мер по оптимизации социально-психологического климата жизнедеятельности студенчества, по снижению уровня тревожности молодых людей и их социальной реадaptации. Необходима разработка и реализация программы психолого-педагогического сопровождения в рамках кураторской деятельности, направленной на реадaptацию студентов-спортсменов с высоким уровнем тревожности.

Литература

1. *Беличева С. А.* Социально-педагогические методы оценки социального развития дезадаптированных подростков / С. А. Беличева // Вестн. психосоциал. и коррекционно-реабилитационной работы. — 1995. — № 1. — С. 3—6.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ

*В. В. Бородкин, 4 курс, 3 группа
Е. Н. Семенов, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

*С. К. Толстых, к. п. н., доцент
ФГКОУ ВО «ВИ МВД России»*

Ключевые слова: *психические качества, футбол, игровая деятельность, умственная работоспособность, возраст.*

Введение. Футбол является особо сложным видом соревновательной деятельности. В процессе игровой деятельности необходимо проявлять сложные навыки технических приемов и тактических действий преодолевая усталость, что предъявляет повышенные требования к физической и умственной работоспособности. Двигательная деятельность футболистов вовремя игры охватывает большое число различных по структуре и степени сложности двигательных актов, повторяющихся в разных вариантах [1, 4, 6].

Своевременный учет закономерностей динамического процесса физического и психического развития юных футболистов позволяет оптимизировать их тактическую подготовку в системе спортивной подготовки. В возрасте 15—16 лет высокая степень сформированности нервно-мышечного аппарата позволяет юному спортсмену усваивать не только сложные двигательные действия, но и овладевать навыками решения тактических задач [2, 3, 5, 7].

Эффективность решения игровых задач командой в значительной степени определяется эффективностью тактических действий игроков середины поля, подготовке которых особое значение придается в юношеском футболе. Тактическая подготовленность игроков середины поля является основным фактором тактической подготовленности команды. Поэтому одной из главных задач тактической подготовки является оценка тактических возможностей и формирование необходимых тактических навыков игроков середины поля.

Нами предполагалось, что эффективность процесса технико-тактической подготовки и развития специальных способностей юных футболи-

стов, выполняющих диспетчерские функции в игре, определяется особенностями когнитивных качеств юных спортсменов. Следовательно — необходим поиск повышения эффективности процесса обучения тактической подготовки юных футболистов.

Методика. Исследования проводились на базе СДЮСШОР-15 г. Воронежа с юными футболистами учебно-тренировочного этапа, в возрасте 15 лет, в количестве 60 человек. В процессе педагогического тестирования, для оценки *особенностей сенсомоторных качеств* юных футболистов определялись с помощью компьютерная программа диагностики разработанной В.Г.Сивицким. Программа предусматривает комплексную диагностику уровня развития психических качеств спортсмена в перцептивной, когнитивной и психомоторной сфере. Исследования осуществлялись с использованием программы Windows'98, дискеты с программами «Sensorik» и «DIAG», для интерпретации результатов. Предметом диагностики являлся уровень развития психических качеств сферы психомоторики, перцепции (восприятия) и практического интеллекта, которые играют большую роль во всех видах спорта, и особенно в спортивных играх. Определялись: — простая психическая реакция (ППР), простая психическая реакция на «приближение» сигнала реакция, 1-й и 2-й варианты реакции выбора (РВ-1, РВ-2), 1-й вариант антиципирующей реакции (АР-1), 1-й вариант «чувства дистанции» (ЧД-1), 3-й вариант «чувства дистанции» (ЧД-3), квазистационарный потенциал коры головного мозга (КСП), и скорость восприятия и переработки информации (S, бит/с.) по таблице с кольцами Ландольта.

Результаты исследования. Результаты диагностики сенсомоторных качеств юных футболистов представлены в таблице 1. Сравнение показателей, полученных на игроках середины поля, выполняющих диспетчерские функции, и остальных полевых игроков, показывает следующие различия.

Юные футболисты, выполняющие диспетчерские функции, характеризуются высоким уровнем развития быстроты и точности реакции выбора, а также реакции выбора при «переделке», по точности антиципирующей реакции и особенно — антиципирующей реакции в условиях ускорения движущегося объекта. Во время игры они должны точно реагировать на внезапные изменения ситуации, причем на завершающей стадии атаки команды-соперника имеют место ускорения в движении мяча и всех участников игрового эпизода. Результаты диагностики перцептивных качеств футболистов представлены в таблице 2. Как видно из статистических данных, полученных для всей выборки, наиболее сложным оказалось вто-

рое задание, т. е. ограничение времени для восприятия и оценки ситуации является решающим лимитирующим фактором выполнения теста. Именно в этом задании ошибка воспроизведения была максимальной.

Взаимное перемещение воспринимаемых объектов оказалось не столь выраженным лимитирующим фактором, о чем свидетельствуют статистические данные третьего задания. Можно предположить, что в третьем задании («ЧД-3») отчасти моделируется ситуация взаимодействия игроков, когда один из них преследует соперника с мячом.

Таблица 1

Особенности сенсомоторных качеств юных футболистов (в мс)

№ п/п	Диагностируемые показатели	Данные диагностики			Достоверн. различий, Р
		Полевые игроки	Игроки середины поля	Для всей выборки	
1	Простая психическая реакция (ППР)	188,6±5,16	185,2±5,12	186,9±5,14	>0,05
2	Простая реакция на приближение сигнала (ПРП)	186,5±5,90	179,1±5,14	182,3±5,52	>0,05
3	Реакция выбора (РВ-1)	272,9±7,74	258,8±6,62	265,8±7,18	<0,05
4	Реакция выбора (РВ-2)	301,2±9,07	285,4±7,74	293,3±8,40	<0,05
5	Антиципирующая реакция (скорость постоянная. АР-1)	39,6±2,13	30,1±2,08	34,8±2,10	<0,05
6	Антиципирующая реакция (ускорение. АР-2)	42,8±3,08	34,5±2,12	41,3±3,20	<0,01

Специалисты относят «чувство дистанции» к числу психических функций перцептивного содержания, которые совершенствуются в тренировке и позволяют футболисту успешно действовать на поле. Оно позволяет осуществлять контроль за различными параметрами движения, оценивать течение времени, ориентироваться в пространстве. Поэтому высокие показатели «чувства дистанции» являются свидетельством наличия определенных специальных способностей футболиста. Не вызывает никаких сомнений тот факт, что принятие ситуатив-

ных решений диспетчером на поле в значительной степени базируется на высоком уровне развития такого специализированного восприятия, как «чувство дистанции». Больше того, «чувство дистанции» является своего рода компонентом интуитивной деятельности диспетчера, когда решение о том или ином действии принимается без вербальных оценок, на уровне бессознательного. Об этом свидетельствуют высокие показатели скорости восприятия и переработки информации, которой характеризуются юные футболисты, выполняющие на поле функции диспетчера.

Таблица 2

Особенности перцептивных качеств юных футболистов

№ п/п	Диагностируемые показатели	Данные диагностики			Достоверн, различий, Р
		Полевые игроки	Игроки середины поля	Для всей выборки	
1	1-й вариант «чувства дистанции» (ЧД-1, мс)	56,7 ± 2,39	61,3 ± 3,02	59,0 ± 3,90	>0,05
2	2-й вариант «чувства дистанции» (ЧД-2, мс)	71,4 ± 3,12	79,4 ± 3,92	75,4 ± 3,52	>0,05
3	3-й вариант «чувства дистанции» (ЧД-3, мс)	68,4 ± 2,75	85,7 ± 3,46	77,0 ± 3,10	<0,05
4	Скорость восприятия и переработки информации (S, бит/с.)	1,82 ± 0,17	2,14 ± 0,18	1,98 ± 1,75	<0,05

Выводы. Тактическая подготовка юных футболистов, выполняющих на поле диспетчерские функции, является системой многофакторных воздействий на спортсмена с помощью упражнений общего и, главным образом, специального характера, с помощью которых развиваются психомоторные и когнитивные качества, формируются технико-тактические навыки и оптимизируется процесс адаптации к условиям игровой деятельности;

Своевременный учет закономерностей динамического процесса психического развития юных футболистов в 15—16 лет, т. е. преимущественно в завершающей стадии пубертатного периода, позволяет оптимизировать их тактическую подготовку в системе спортивной подготовки.

В тактической деятельности эффективность реализации принятых решений определяется моторными и сенсомоторными факторами, т. е. быстротой двигательных реакций в ответ на изменение игровой обстановки и быстроты выполнения игровых действий.

Предметом специально организованных тренирующих воздействий в рамках тактической подготовки юных футболистов середины поля, основываясь на результатах проведенного исследования, на наш взгляд должны стать следующие средства и методы: — развитие скоростно-силовых качеств, — совершенствование технико-тактических навыков в направлении повышения эффекта сложных индивидуальных и командных игровых действий и умения действовать против игроков-диспетчеров команды соперника, — развитие способности к нестандартным решениям тактических задач, — формирования эмоционально-психической устойчивости юных футболистов.

Литература

1. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст] / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. — М. : Советский спорт, 2008. — 152 с.

2. Бабушкин Г. Д. Общая и спортивная психология : учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г. Д. Бабушкин, В. М. Мельников. — Омск, 2000. — 198 с.

3. Боржиба А. Психологические механизмы тактического мышления футболиста / А. Боржиба // Рудиковские чтения : материалы Международной научно-практической конференции (3—5 июня 2008 г.). — Ростов н/Д., 2008. — С. 55—56.

4. Губа В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности / В. П. Губа, А. В. Лексак. — М. : Советский спорт, 2012. — 176 с.

5. Мельников В. М. Психология спорта / В. М. Мельников, А. Л. Попов. — М. : РГАФК, 1998.

6. Родионов А. В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте : автореф. докт. дис. / А. В. Родионов. — М., 1990. — 43 с.

7. Физиологическое обоснование методики повышения кинестетических координационных способностей у футболистов детей младшего школьного возраста / С. С. Артемьева, Я. Е. Козлов, И. С. Анискевич, А. В. Ежова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 9 (127). — С. 28—32.

СОСТАВ ТЕЛА И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ

*Е. В. Буряк, 2 курс, 6 группа
И. Е. Попова, к. б. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *респираторная система, жировая ткань, мышечная масса, спортсмены.*

Основным системообразующим фактором организма с позиции теории функциональных систем П. К. Анохина является адаптация, в том числе к физическим нагрузкам. Физическая активность отличается высокой напряженностью и предъявляет высокие требования к аэробным возможностям организма, которые обеспечиваются дыхательной системой. Она является адаптационно-ресурсной составляющей организма, играющей важную роль в обеспечении гомеостаза и может служить инструментом для анализа развития долговременных механизмов адаптации организма в ходе спортивного тренинга [1, 4, 5].

При этом эффективность развития дыхательной системы во многом зависит от соотношением различных типов тканей в организме [2].

По этой причине целью исследования явилось изучение взаимосвязи тканевым составом организма и параметрами респираторной системы спортсменов различных специализаций.

Методы и организация исследования. Объектом исследования явились 15 студентов ВГИФК в возрасте от 18 до 20 лет, занимающихся лыжными гонками, бегом на короткие и средние дистанции, имеющих уровень спортивного мастерства от 1 разряда до кандидата в мастера спорта.

Комплексную оценку функции внешнего дыхания осуществляли методом спиро- и пневмотахометрии при помощи спирометра нового поколения — Spirolab III Оху на базе научно-исследовательской лаборатории ВГИФК. Состояние респираторной системы спортсменов оценивали по следующим параметрам: *VC* — жизненная емкость легких (л), *FVC* — форсированная жизненная емкость легких (л), *TV* — дыхательный объем (л), *RR* — частота дыхания (вдохов/мин). *MVV* — максимальная вентиляция легких (л/мин), *FEV1/VC* — индекс Тиффно (%), *FEV1* — объем, выдыхаемый в течение 1-ой секунды теста (л), *FEF25/75* — форсированный объем выдоха на уровне 25/75 % от FVC (л/с), *FEF25* — форсированный объем выдоха на уровне 25 % от FVC (л/с), *FEF50* — форсированный объем выдо-

ха на уровне 50 % от FVC (л/с), *FEF75* — форсированный объем выдоха на уровне 75 % от FVC (л/с), *FIVC* — это максимальный объем воздуха, который можно вдохнуть во время форсированного вдоха после полного выдоха (л), *FIV1* — объем вдыхаемого воздуха за первую секунду (л).

Сегментарный состав тела изучали при помощи метода биоимпедансного анализа, используя весы-жироанализаторы японской фирмы Tanita. Этот метод измерения электрической проводимости тела позволяет определить содержание воды, жировой, безжировой, относительной мышечной масс во всем организме и в отдельных его сегментах [3]. Анализ результатов полученных данных осуществляли по следующим параметрам: *FATmass* (*кг*) — масса жировой ткани; *FFM* (*кг*) — безжировая масса; *PMM* (*кг*) — относительная мышечная масса; *TBW* (*кг*) — масса воды, весо-ростовой индекс — *BMI* (*отн. ед.*).

Полученные данные обрабатывали общепринятыми методами вариационной статистики с оценкой достоверности различных эмпирических выборок по критерию Стьюдента (*t*-критерий).

Корреляционный анализ исследуемых параметров проводили при помощи программы Statistica 10.

Результаты исследования и их обсуждение. При изучении зависимости параметров дыхательной системы от содержания различных типов тканей и антропометрических параметров спортсменов установлено наличие сильной значимых положительных корреляционных взаимосвязей между ростом испытуемых и такими параметрами как FVC, FEF75, MVV (табл. 1).

С увеличением весо-ростового индекса, повышается частота дыхания. Вероятно, это необходимо для обеспечения организма необходимым количеством кислорода. Однако увеличение частоты дыхания не является положительным изменением процесса адаптации дыхательной системы к физическим нагрузкам. Следовательно, повышение весо-ростового индекса не будет способствовать улучшению эффективности деятельности дыхательной системы.

Увеличение содержания в организме безжировой массы способствует повышению FEV1, FIVC и TV. Сильные значимые положительные корреляционные взаимосвязи выявлены также между FIVC, TV, FIV1 и TBW (табл. 1).

Проведение корреляционного анализа между параметрами дыхательной системы и тканевым составом туловища установлены сильные значимые положительные взаимосвязи между безжировой массой и FIVC, TV и MVV, а также ростом и MVV. Отрицательная сильная корреляционная взаимосвязь установлена между FIV1 и жировой массой в области туловища (табл. 2).

Таблица 1

Коэффициенты корреляции между параметрами дыхательной системы и показателями тканевого состава организма спортсменов различных специализаций

	Рост, см	ВМІ	FFM, кг	TBW, кг
FVC, л	0.98			
FEV1, л			0.98	
FEF75, л/с	0.99			
FIVC, л			0.97	0.98
FIV1, л				0.98
TV, л			0.96	0.96
RR, вдохов/мин		0.98		
MVV, л/мин	0.97			

Таблица 2

Коэффициенты корреляции между параметрами дыхательной системы и показателями тканевого состава туловища спортсменов различных специализаций

	Рост, см	FFM, кг	FAT, кг
FIVC, л		0.96	
FIV1, л			-0.95
TV, л		0.99	
MVV, л/мин	0.97	0.98	

Заключение. Таким образом, анализ результатов полученных данных позволил установить, что для более эффективного функционирования дыхательной системы спортсменов, в частности повышения дыхательного объема, максимальной вентиляции легких, объемов воздуха, вдыхаемого и выдыхаемого за 1 с, необходимо увеличивать безжировую массу как во всем организме, так и туловище.

Повышение весо-ростового индекса и содержания жировой массы в туловище способствует снижению максимального объема воздуха, который можно вдохнуть во время форсированного вдоха после пол-

ного выдоха, и увеличению частоты дыхания, что снижает эффективность адаптационных процессов дыхательной системы к физическим нагрузкам.

Литература

1. Шаханова А. В. Особенности адаптации системы внешнего дыхания к повышенной мышечной деятельности у юных спортсменов игровых видов спорта с различными соматическими типами / А. В. Шаханова, И. С. Беленко // Вестник Адыгейского государственного университета. — 2008. — № 4. — С. 96—104.

2. Николаев Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев и др. — М.: Наука, 2009. — 392 с.

3. Третьяк А. В. оценка жировой и мышечной массы у спортсменов методом биоимпедансометрии / А. В. Третьяк // Теория и практика физической культуры. — 2009. — № 7. — С. 54.

4. Шварц В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущёв. — М. : ФиС, 2007. — С. 150—154.

5. Ferguson C. Effects of prior very-heavy intensity exercise on indices of aerobic function and high-intensity exercise tolerance / C. Ferguson, B. J. Whipp, A. J. Cathcart et al. // J. Appl. Physiol. — 2007. — V. 103. — № 3. — P. 812—822.

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ И ИХ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

*Р. З. Гизатуллин, аспирант
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский
государственный педагогический университет»*

Ключевые слова: *показатели, частота сердечных сокращений, студенты-спортсмены, средства подготовки*

Современный рост спортивных результатов в единоборствах требует использования методов объективной регистрации и изучения физиологических сдвигов в организме спортсменов в тренировочном процессе и в период восстановления. Для совершенствования процесса управления

подготовкой спортсменов очень важно своевременное получение быстрой объективной информации о состоянии организма спортсменов [1, 2, 3].

В спортивной практике используется и рекламируется очень много методик определения физиологических сдвигов.

Одним из наиболее информативных показателей функционального состояния спортсменов считается использование показателя частоты сердечных сокращений, так как данный показатель тесно связан с работой всей системы организма.

Многими авторами исследуются показатели ЧСС в различных условиях, в покое, после физической нагрузки различной мощности. Изучение показателей ЧСС в различных условиях с использованием различных инструментариев позволяет контролировать тренировочный процесс. Очень важно изучение показателей ЧСС у спортсменов в процессе физической нагрузки.

Очень важно изучение показателей ЧСС непрерывно в процессе физических нагрузок. В этом отношении также важно использование современных часов типа Polar RC3 GPS.

Данные пульсометрии, полученные путем непрерывной регистрации показателей ЧСС при выполнении тренировочного задания и в период восстановления позволяют выявлять закономерную связь изменения ЧСС в переходных процессах организма. Показатели ЧСС и их динамика позволяет объективно оценить качество регулирования аппарата кровообращения в условиях работы организма.

Некоторые авторы предлагают математические методы анализа ЧСС.

Целью данной работы явилась попытка изучения кривой изменения ЧСС в процессе перехода от работы к восстановлению.

В исследовании приняли участие студенты-спортсмены физкультурного колледжа, занимающиеся скоростно-силовыми видами спорта (единоборства). Для анализа использовали соревновательный период подготовки студентов-спортсменов.

Для чистоты эксперимента были использованы лабораторные условия организации исследования. Нами использовано велоэргометрическое тестирование с использованием велоэргометра типа Kettler E3 производства Германия для функциональных исследований. Часы типа Polar RC3 GPS использовались параллельно для записи показателей ЧСС. В часах записывались показатели ЧСС через определенные интервалы.

В таблице 1 представлено изменение показателей ЧСС при нарастающей нагрузке.

Таблица 1

*Показатели ЧСС у студентов-спортсменов
при нарастающей велоэргометрической нагрузке*

Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19
Ватт	30	45	60	75	90	105	120	135	150	165	180	195	210	225	240	270	285
ЧСС, уд/мин	72	75	82	82	88	92	94	98	108	110	115	122	131	132	140	155	164

Отмечено увеличение ЧСС как адаптация к возрастающей нагрузке до уровня ЧСС пано. Нарастание и достижение ЧСС до уровня пано происходило более интенсивно у более подготовленных спортсменов. Оно менее выражено у спортсменов, менее подготовленных к нагрузкам повышающейся мощности. Продолжительность выполнения нагрузки также зависит от подготовленности спортсменов. Предельные значения ЧСС достигли до уровня выше 200 уд/мин. Выявлена зависимость скорости нарастания ЧСС от предложенной мощности нагрузки.

Фактор утомления у спортсменов рассматривался отдельно при изучении фаз восстановления после выполненной нагрузки в течение 10 минутного отдыха. При этом изменение ЧСС в период восстановления ярче выражено у спортсменов более подготовленных, как характеристика более совершенного механизма регуляции деятельности сердца. У менее подготовленных спортсменов период восстановления происходил медленнее.

Средства физической подготовки студентов-спортсменов распределяли дифференцированно в процентном соотношении в мезоциклах различной направленности с учетом данных тестирования на велоэргометре.

В планировании физической подготовки студентов-спортсменов, предложено использовать средства следующей направленности:

— аэробная, характеризуется использованием тренировочных заданий, направленных на развитие общей выносливости от 50 до 80 % от общего объема средств. Например, использование длительной циклической работы на уровне аэробного порога ЧСС для каждого студента-спортсмена индивидуально на пульсе до 150 уд/мин.

— силовой направленности, характеризуется использованием тренировочных средств, направленных на увеличение сократительной способности мышц. Использовали изометрические, эксцентрические и концентрические силовые упражнения с собственным весом и разными видами отягощений.

— интервальные тренировки — в данном виде тренировок использовали интервалы от 20 секунд до 5 минут, при ЧСС не выше 180 уд/мин.

— скоростные интервалы — это скоростные тренировки с интенсивностью выше соревновательной скорости.

— темповая, характеризуется использованием специальных тренировок с интенсивностью соревновательной скорости. В данном виде тренировок использовали темповые интервалы от 10 до 30 минут.

В таблице 2 представлено дифференцированное распределение средств физической подготовки студентов-спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта с учетом результатов тестирования.

Таблица 2

Дифференцированное распределение средств физической подготовки студентов-спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта с учетом результатов тестирования

Виды	Аэробная (%)				Силовая (%)				Интервальная (%)				Скоростная (%)				Темповая (%)			
	1 мезоцикл	2 мезоцикл	3 мезоцикл	4 мезоцикл	1 мезоцикл	2 мезоцикл	3 мезоцикл	4 мезоцикл	1 мезоцикл	2 мезоцикл	3 мезоцикл	4 мезоцикл	1 мезоцикл	2 мезоцикл	3 мезоцикл	4 мезоцикл	1 мезоцикл	2 мезоцикл	3 мезоцикл	4 мезоцикл
№ 1	80	55	70	35	15	30	25	10	15	15	10	30	0	10	0	20	1	2	3	5
№ 2	75	65	80	35	15	35	25	20	10	10	0	30	0	0	0	15	0	0	0	0

Дифференцированное распределение средств физической подготовки студентов-спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта с учетом результатов тестирования, позволяет намного улучшить уровень функционального состояния.

Таким образом, изменение показателей ЧСС у спортсменов происходит адекватно в зависимости от уровня подготовленности. Выявлена зависимость скорости изменения показателей ЧСС от выполняемой физической нагрузки. Быстрое нарастание скорости восстановления показателей ЧСС после физической нагрузки наблюдается у спортсменов, где в тренировочном процессе используется дифференцированное распределение средств физической подготовки.

Литература

1. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М. : Астрель-АСТ, 2002. — 864 с.
2. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — М. : Советский спорт, 2005. — 820 с.
3. *Платонов В. Н.* Теория периодизации спортивной тренировки в течении года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации / В. Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. — 2009. — № 9. — С. 18—34.
4. *Назаренко Л. Д.* Концепция укрепления нравственных основ спорта, не совместимых с допингом / Л. Д. Назаренко, З. М. Кузнецова, А. В. Мещеряков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2018. — Т. 13. — № 2. — С. 166—175. — DOI: 10.14526/02_2018_322.
5. *Назаренко Л. Д.* Проблемы использования допинга в спорте / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина, И. Н. Тимошина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2016. — Т. 11. — № 4. — С. 107—115. — DOI: 10.14526/01_1111_157.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНДЫ ВГИФК В ДИВИЗИОНЕ «ЦЕНТР» АСБ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРОГНОЗ НА ПЕРВУЮ ИГРУ В РАМКАХ ЛИГИ БЕЛОВА

Е. А. Головкова, 3 курс, 2 группа
Е. Р. Ищенко, 3 курс, 2 группа
Д. В. Соболев, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *соревновательная деятельность, анализ, прогноз*

Аннотация: В статье представлены данные по выступлению студенческой женской сборной по баскетболу «ВГИФК».

Регулярный чемпионат. В сезоне в 2018—2019 гг. женская команда ВГИФК приняла участие в соревнованиях дивизиона «Центр» Ассоциации Студенческого Баскетбола. По итогам регулярного чемпионата команда заняла первое место в дивизионе, выиграв 7 игр и проиграв 1.

Команда	Поб./Пор.	Соотн.	Очки
1 ВГИФК (Воронеж)	7/1	570/469	15
2 СГАФКСИТ (Смоленск)	5/3	495/484	13
3 ВлГУ (Владимир)	5/3	547/467	13
4 ТГПУ (Тула)	5/3	618/527	13
5 БФУ (Калининград)	4/4	547/565	12
6 НовГУ (Великий Новгород)	4/4	557/571	12
7 ВЛГАФК (Великие Луки)	3/5	529/591	11
8 ВГТУ (Воронеж)	3/5	480/529	8
9 ВятГУ (Киров)	0/8	437/577	8

#АСБ #АСБ_ЦентрДевушки
vk.com/asb_wcentr

Рис. 1. Положение команд

ВГИФК стали самой результативной командой в нападении (570 очков в восьми играх) и второй по пропущенным очкам в защите (469).

Финал Восьми. После регулярного чемпионата в г. Смоленск проводился финал дивизиона для выявления участников Лиги Белова.

В первый день ВГИФК сыграли с командой ВГТУ (Воронеж) и одержали уверенную победу со счетом 70:44. Самыми результативными в составе ВГИФК стали Анна Корбис (11 очков) и Анастасия Шахова (10 очков). Лучшим игроком матча стала Ирина Карапузова (4 очка, 5 подборов).

В полуфинале соперником ВГИФК стал коллектив из ТГПУ (Тула). Именно эта команда нанесла ВГИФКу единственное поражение в регулярном чемпионате. Но в полуфинале ВГИФК лидировал на протяжении всей игры и одержал победу со счетом 87:79. В составе команды ВГИФК сразу пять игроков показали хорошую результативность в матче: Анна Корбис (14 очков), Ирина Карапузова (13 очков), Наталья Рыжкова (12 очков), Алина Агакина (10 очков) и Анастасия Шахова (10 очков, 11 подборов). Лучшим игроком матча на этот раз стала Анна Корбис.

В матче за первое место ВГИФК встретились с командой ВлГУ (Владимир). На протяжении всего матча команды шли вровень друг с дру-

гом, а исход встречи решился только на последних секундах, когда игрок ВГИФКа Вероника Дорощева удачно реализовала один штрафной бросок. Так, с разницей всего в одно очко команда из Воронежа одержала победу в финальном матче и стала победителем Финала Восьми и чемпионом дивизиона «Центр». Самым результативным игроком в составе чемпионов стала Анастасия Шахова - она забросила 15 очков и сделала 14 подборов.

По итогам всего финала лучшим центровым стала Анастасия Шахова, а самым ценным игроком — Ирина Карапузова. Владимир Брюховецкий (ВГИФК) стал лучшим тренером.

СТАТИСТИКА ПО ИГРАМ

№	Фамилия	И	О	2 очк.		3 очк.		штраф		АП	ПХ	БШ	Подборы			ПТ	ФС	Ф	Вр
				З/В	%	З/В	%	З/В	%				СЦ	ЧЦ	Вс				
4	Лосева Татьяна Павловна	11	2.6	0.9/2.1	42	0.1/0.1	100	0.4/1.3	33	1.9	0.8		0.9	0.7	1.6	1.4	1.0	1.2	14:41
5	Рыжова Наталья Константиновна	11	6.0	2.0/4.9	41	0.4/1.6	22	0.9/1.2	77	2.8	1.5		2.8	1.4	4.2	1.9	1.6	1.8	24:30
7	Дорощева Вероника Александровна	11	7.5	2.5/6.4	39	0.3/1.5	19	1.8/2.7	67	1.2	1.4	0.1	1.2	0.5	1.6	1.8	2.2	0.9	24:17
9	Парфенова Анна Алексеевна	9	2.0	1.0/3.0	33	0.0/0.7	0		1.0	1.3			1.7	0.7	2.3	2.0	0.7	2.7	16:22
10	Дмитриенко Анастасия Сергеевна	11	7.6	1.6/3.5	46	1.4/3.8	36	0.3/0.8	33	1.8	1.5	0.1	4.0	1.5	5.5	1.5	0.8	1.9	19:24
12	Головкова Елена Алексеевна	11	10.0	2.8/7.9	36	0.9/2.5	36	1.6/1.7	95	3.1	1.9	0.1	5.4	1.9	7.3	3.0	1.8	3.1	24:57
15	Винникова Виктория Сергеевна	2											0.5	0.5	1.0	0.5	0.5	1.0	1:53
16	Кутянина Ангелина Александровна	2									0.5				0.5				1:20
17	Агакина Алина Владимировна	11	8.1	2.7/5.8	47			2.6/3.5	74	0.8	1.1	0.1	3.0	1.6	4.6	2.2	2.3	2.4	14:47
18	Васильева Анна Игоревна	11	2.0	0.9/1.9	46			0.3/0.6	50	0.1	0.1	0.1	1.3	0.3	1.6	0.4	0.4	0.6	5:54
21	Корбис Анна Сергеевна	11	5.5	1.8/3.7	49	0.3/1.6	17	1.1/1.9	57	2.2	2.5	0.1	2.5	1.2	3.6	1.4	2.5	1.7	18:19
23	Карапузова Ирина Александровна	11	9.4	2.3/5.2	44	1.3/3.5	37	1.0/1.4	73	3.3	2.1	0.7	4.0	1.9	5.9	3.1	1.4	1.4	27:04
24	Ищенко Екатерина Романовна	9	2.0	1.0/2.4	42	0.0/0.2	0		0.8	0.2			1.4	0.2	1.6	2.2	0.6	0.6	9:38
32	Шахова Анастасия Александровна	11	11.8	5.3/11.2	47	0.0/0.1	0	1.3/2.2	58	0.9	0.5	0.9	4.9	3.0	7.9	2.5	2.0	2.8	21:32
		11	77.9	253/588	43	50/165	30	123/186	66	202	150	24	369	167	536	240	178	204	2200:00
			70.8	23.0/53.5	43	4.5/15.0	30	11.2/16.9	66	18.4	13.6	2.2	33.5	15.2	48.7	21.8	16.2	18.5	200:00

Рис. 2. Статистика ВГИФК в регулярном чемпионате

Лига Белова. По правилам АСБ лучшие четыре команды дивизиона проходят в Лигу Белова. В Лиге Белова участвуют 64 лучшие студенческие команды России, которые сражаются за звание Чемпиона АСБ.

В первом туре Лиги Белова ВГИФК будет бороться за выход в топ-16. Первый тур пройдет в г. Курск 29—30 марта.

В первой игре за выход в топ-32 ВГИФК сразится с хозяевами площадки — КГУ (Курск). Проведя анализ статистики, мы выявили сильные и слабые стороны команд и факторы, которые могут помочь ВГИФК одержать победу.

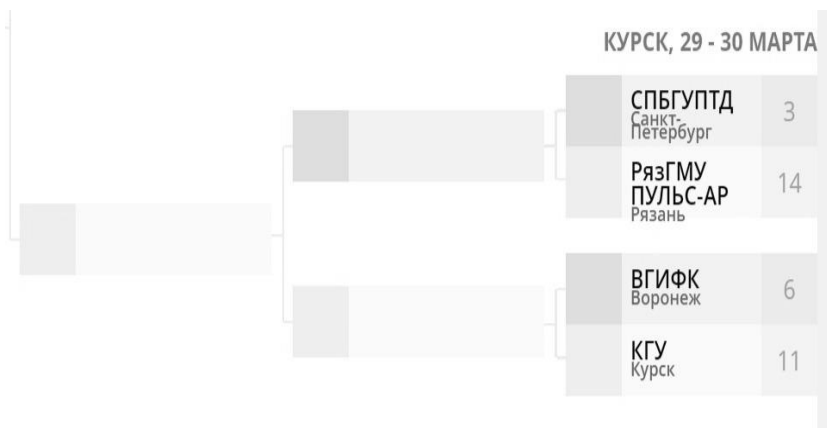


Рис. 3. Сетка первого раунда лиги Белова

- Команда ВГИФК в среднем за матч забивает 70.8 очков (43 % двухочковых, 30 % трехочковых, 66 % штрафных). Команда КГУ — 73.0 (46 % двухочковых, 35 % трехочковых, 59 % штрафных)
- ВГИФК в среднем пропускает 58.4 очков, КГУ — 46.8.
- Подборы: ВГИФК — 48.7 (33.5 в защите, 15.2 в нападении), КГУ — 46.0 (26.7 в защите, 19.3 в нападении).
- Перехваты: ВГИФК — 13.6. КГУ — 13.8.
- Атакующие передачи: ВГИФК — 18.4. КГУ — 14.7.
- Потери: ВГИФК — 21.8. КГУ — 10.3.
- Фолы: ВГИФК — 18.5. КГУ — 10.9.

СТАТИСТИКА ПО ИГРАМ

№	Фамилия	2 очк.		3 очк.		штраф		Подборы			ПТ			Ф	Вр				
		И	О	% З/В	% З/В	%	АП	ПХ	БШ	СЦ	МЦ	Вс	ПТ			ФС			
4	Лосева Татьяна Павловна	11	2.6	0.9/2.1	42	0.1/0.1	100	0.4/1.3	33	1.9	0.8	0.9	0.7	1.6	1.4	1.0	1.2	14:41	
5	Рыжкова Наталья Константиновна	11	6.0	2.0/4.9	41	0.4/1.6	22	0.9/1.2	77	2.8	1.5	2.8	1.4	4.2	1.9	1.6	1.8	24:30	
7	Дорофеева Вероника Александровна	11	7.5	2.5/6.4	39	0.3/1.5	19	1.8/2.7	67	1.2	1.4	0.1	1.2	0.5	1.6	1.8	2.2	0.9	24:17
9	Парфенова Анна Алексеевна	9	2.0	1.0/3.0	33	0.0/0.7	0		1.0	1.3		1.7	0.7	2.3	2.0	0.7	2.7	16:22	
10	Дмитриенко Анастасия Сергеевна	11	7.6	1.6/3.5	46	1.4/3.8	36	0.3/0.8	33	1.8	1.5	0.1	4.0	1.5	3.5	1.5	0.8	1.9	19:24
12	Головкова Елена Алексеевна	11	10.0	2.8/7.9	36	0.9/2.5	36	1.6/1.7	95	3.1	1.9	0.1	5.4	1.9	7.3	3.0	1.8	3.1	24:57
15	Винникова Виктория Сергеевна	2										0.5	0.5	1.0	0.5	0.5	1.0	1.5	
16	Кутянина Ангелина Александровна	2									0.5					0.5			1:20
17	Агакина Алина Владимировна	11	8.1	2.7/5.8	47		2.6/3.5	74	0.8	1.1	0.1	3.0	1.6	4.6	2.2	2.3	2.4	14:47	
18	Васильева Анна Игоревна	11	2.0	0.9/1.9	46		0.3/0.6	50	0.1	0.1	0.1	1.3	0.3	1.6	0.4	0.4	0.6	5:54	
21	Корбис Анна Сергеевна	11	5.5	1.8/3.7	49	0.3/1.6	17	1.1/1.9	57	2.2	2.5	0.1	2.5	1.2	3.6	1.4	2.5	1.7	18:19
23	Карпузова Ирина Александровна	11	9.4	2.3/5.2	44	1.3/3.5	37	1.0/1.4	73	3.3	2.1	0.7	4.0	1.9	5.9	3.1	1.4	1.4	27:04
24	Ищенко Екатерина Романовна	9	2.0	1.0/2.4	42	0.0/0.2	0		0.8	0.2		1.4	0.2	1.6	2.2	0.6	0.6	9:38	
30	Шахова Анастасия Александровна	11	11.8	5.3/11.2	47	0.0/0.1	0	1.3/2.2	58	0.9	0.5	0.9	4.9	3.0	7.9	2.5	2.0	2.8	21:32
		11	77.9	25.3/58.8	43	50/165	30	123/186	66	202	150	24	369	167	536	240	178	204	2209:00
			70.8	23.0/31.6	43	4.5/15.0	30	11.2/16.9	66	18.4	13.6	2.2	33.5	16.2	46.7	21.8	16.2	18.5	200:06

Рис. 4. Статистика ВГИФК

СТАТИСТИКА ПО ИГРАМ

№	Фамилия	И	О	2 очк.		3 очк.		штраф			Подборы			ПТ	ФС	Ф	Вр		
				З/В	%	З/В	%	АП	ПХ	БШ	СЩ	ЦЩ	Вс						
1	Медведева Мария Михайловна	2		0,0/2,0	0												2,0	4:28	
3	Войнова Алина Алексеевна	10	10,0	4,7/7,7	61	0,2/0,7	25	0,2/0,3	50	0,5	0,7	0,2	0,5	1,3	1,8	2,0	0,7	0,8	23:41
4	Чистякова Алина Валерьевна	10	18,1	5,9/10,9	54	1,9/4,6	41	0,6/1,2	50	5,3	4,8	0,1	3,4	2,2	5,6	2,2	2,8	2,4	36:06
7	Буровникова Мария Александровна	10		0,0/2,5	0						1,0						0,5	0,5	13:12
11	Щедина Виолетта Андреевна	10	7,2	2,5/6,8	37	0,0/0,3	0	2,2/2,8	76	2,7	1,7	0,2	3,2	2,0	5,2	1,7	2,3	2,8	28:21
14	Будникова Карина Владимировна	10	7,9	3,7/9,7	38	0,0/0,1	0	0,5/1,0	50	1,4	1,2	0,7	5,7	3,4	9,1	1,6	1,3	1,2	29:06
15	Прилепская Яна Сергеевна	10	18,9	5,7/9,9	58	2,2/5,3	42	0,9/1,5	60	2,6	2,7		3,5	1,9	5,4	1,6	1,8	1,2	32:18
16	Арцыбашева Марина Васильевна	10	2,3	0,4/4,0	11	0,4/1,7	25	0,1/0,3	50	0,9	0,6	0,1	1,4	1,3	2,7	0,7	0,6	0,7	15:05
17	Федорова Мария Николаевна	10	13,5	6,0/13,3	45	0,0/0,6	0	1,5/2,6	57	1,4	2,1	1,6	3,0	5,5	13,5	0,9	2,1	0,9	35:20
25	Гирина Ангелина Юрьевна	3	1,5	0,8/1,8	43					0,8	0,3		0,8	0,3	1,0	0,3		0,5	15:12
20	Шумская Елена Петровна	2																	
25	Комова Ольга Сергеевна	10	4,9	2,3/6,0	39	0,0/0,8	0	0,2/0,4	50	1,3	1,1	0,1	1,7	2,4	4,1	0,7	0,2	1,7	22:00
99	Савина Татьяна Сергеевна	10	1,3	0,7/1,0	67					1,0	1,0		0,7	1,7	2,3	1,0		2,3	11:37
		10	730	275/397	40	43/130	35	49/83	59	147	130	25	397	193	490	103	101	100	2080:00
			73,0	27,3/39,7		4,5/13,0		4,9/8,3		14,7	13,0	2,5	36,7	19,3	46,0	10,3	10,1	10,0	2080:00

Рис. 5. Статистика КГУ

Судя по статистике, можно сказать, что ВГИФК ориентирован на более быстрый и защитный баскетбол. Об этом говорит большее количество пропущенных очков и совершаемых фолов. Также ВГИФК играет в командный баскетбол с большим количеством атакующих передач. КГУ, в свою очередь, имеет явных лидеров атаки (Чистякова Алина — 18,1 очков в среднем, Прилепская Яна — 18,9 очков) [2].

ВГИФК имеет преимущество в росте (175,3 см в среднем против 169,5 см), но КГУ очень активно работает на подборах на чужом щите (19,3 подборов).

Закключение. Дать точный прогноз на данный матч сложно, так как команды играли в разных дивизионах и никогда не проводили очных встреч. Но ожидается игра в быстром темпе и с высокой результативностью.

Литература

1. Ассоциация студенческого баскетбола. Страница команды ВГИФК. — URL: <http://pro100basket.ru/season/team/info-233.html> (дата обращения 20.03.2019).

2. Ассоциация студенческого баскетбола. Страница команды КГУ. — URL: <http://pro100basket.ru/season/team/info-1171.html> (дата обращения 20.03.2019).

МОТИВАЦИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ КАК СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

И. А. Голубева, 1 курс, 5 группа
Ю. А. Соколова, 1 курс, 5 группа
Т. С. Гришина, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *мотивация, физкультурная деятельность, здоровый стиль жизни, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», студенты, образовательная среда.*

В настоящее время сохранения и укрепления здоровья, достижения активного долголетия в нашей стране приобретает особую актуальность. По данным ВОЗ, количество людей, имеющих те или иные заболевания, возрастает. Каждое новое поколение российской молодежи по показателям состояния здоровья и развития уступает предыдущему.

В связи с этим, необходимо, формирование должной мотивации на здоровый стиль жизни, повышение уровня физической подготовленности подрастающего поколения, а это возможно, если будет сформирована культура здорового образа жизни. Создание должной мотивации на ведение здорового образа жизни позволяет опосредованно и эффективно управлять деятельностью учащейся молодежи, повышает их дисциплинированность, ответственность, активность и самостоятельность в процессе овладения ими умениями и навыками учебной и профессиональной деятельности [4,5].

Для воплощения данной идеи необходимо создание соответствующей образовательно-воспитательной системы, в учебных образовательных учреждениях.

По мнению Ю. Н. Галагузовой и других авторов, образовательно-воспитательная система представляет собой целостный социальный организм, функционирующий при условиях взаимодействия основных компонентов (субъекты, цели, знания, содержание и способы деятельности, общение, отношения, материальная база) и обладающий такими характеристиками, как образ жизни коллектива, его психологический климат [3].

Действенным рычагом в решении этого вопроса является отношение детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Именно эта сфера человеческой деятельности является фундаментом здорового образа жизни.

Следует отметить, что студенческий возраст — это расцвет физического и умственного развития человека, в этот период происходит непрерывный рост активной деятельности, развивается интеллект, наблюдательность, характерно проявление максимализма, эгоцентризма, независимости и самостоятельности. Интересы студентов в сфере физкультурной деятельности тесно связаны с их социальной активностью.

В зависимости от целей и мотивов студентов можно условно выделить несколько групп потребностей:

— Потребности спортивной направленности (соревновательная деятельность и подготовка к ней).

— Потребности в рекреационной деятельности (активный отдых, а также спортивные игры и соревнования с упрощенными правилами).

— Потребности реабилитационной направленности (восстановление сниженных или утраченных физических, психических, интеллектуальных способностей) [5].

— Потребности образовательной направленности (способствующие осознанному и творческому отношению к задачам, средствам и методам физического совершенствования) [].

Виды мотивов студентов в физкультурной деятельности:

— удовлетворение от самого процесса физической активности (эмоциональность, динамичность, разнообразие и т. д.);

— получение результатов в процессе занятий избранным видом физической культуры;

— новые перспективы (физическое совершенство, спортивное мастерство, воспитание характера, воли, настойчивости и т. д.) [5].

Ценность формирования физической культуры и здорового стиля жизни состоит в личностной мотивации учащейся молодежи.

Государством принимается ряд мер по привлечению учащейся молодежи к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом, центром которых может стать возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»), указ о внедрении которого подписан Президентом России В. В. Путиным 24 марта 2014 г. [1].

Целью ВФСК «ГТО» является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей

в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности [1, 2].

По своей специфике комплекс ГТО имеет большой воспитательный и оздоровительный потенциал.

ВФСК «ГТО» — это не только комплекс упражнений для выполнения, но и здоровый образ жизни, он помогает выработать у студентов навыки необходимые для поддержания своего здоровья, поднять физическую выносливость, не допустить возникновения и развитие болезней.

Вместе с тем, большой процент учащихся гуманитарных, технических, аграрных и др. вузов не испытывают особого интереса к обязательным занятиям физической культурой, не хотят заниматься в спортивных секциях и считают физкультурную деятельность малозначительной, интересной, а соответственно не стремятся сдавать нормативы комплекса ГТО. Причин для такого отношения достаточно, это большая занятость в вузе, неправильно расставленные приоритеты, т. е. выдвижение на первое место получение будущей профессии, нецелесообразное использование свободного от учебы времени и т. д.

Для решения этой проблемы специалистам вуза необходимо применять разнообразные приемы и методы, использование которых позволит добиться определенного эффекта.

Это значит, что самое важное — мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни, занятиям спортом и сдаче обязательных норм ГТО, выявить у них интерес и позволить каждому осознать значимость достижения обязательного уровня физической подготовки.

В этой связи, спортивным клубам вузов, преподавателям кафедр физического воспитания, нужно поддерживать мотивацию студентов и не только оздоровительными и спортивно-массовыми мероприятиями, но и организацией различных творческих конкурсов, привлечении студентов к проведению игр, соревнований, сдачи норм ГТО.

Таким образом, формирование здорового стиля жизни, в процессе физического воспитания в образовательной среде студентов, определяется комплексом мотивов, основными из которых являются удовольствие, получаемое от длительной активности, стремление к самосовершенствованию, самоуважению, развитие положительных черт характера и волевых качеств, а комплекс ГТО позволяет внести массовость в спортивную деятельность, сделать привычку к занятиям физической культурой новой чертой учащейся молодежи.

Литература

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172. — URL: <http://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-24032014-n-172/>
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : утв. постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 (извлечения) // Нормативные документы образовательного учреждения. — 2014. — № 10. — С. 11—15.
3. *Галагузова Ю. Н.* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система / Ю. Н. Галагузова, Т. И. Мясникова // Педагогическое образование в России. — 2014. — № 9. — С. 33—36.
4. *Грач И. С.* Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию / И. С. Грач // Образование. — 2002. — № 5. — С. 88—91.
5. *Терентьев А. Е.* Педагогические условия формирования ценностно-мотивационных установок учащейся молодежи на занятия спортом в рамках ВФСК ГТО / А. Е. Терентьев, И. Н. Корнев // Педагогическое образование в России. — 2015. — № 6.

ЗДОРОВЬЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ НА РАДИОАКТИВНО ЗАГРЯЗНЕННОЙ МЕСТНОСТИ

*В. В. Гундарова, 4 курс, 7 группа
ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н. Н. Бурденко»*

*В. П. Федоров, д. м. н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *Чернобыльская радиационная авария; радиация; население, подвергшееся облучению; здоровье населения на радиоактивно загрязненной местности.*

После Чернобыльской радиационной аварии население впервые реально столкнулось с многофакторным стрессовым воздействием, которое характеризуется отсутствием восприятия опасности радиационного воздействия на уровне органов чувств человека, преувеличенными в СМИ представлениями о вреде воздействия даже малых доз радиации, ожиданием неизбежной реализации отдаленных неблагоприятных эффек-

тов для здоровья самих людей и их потомков [1, 2, 9]. В докладе Чернобыльского форума 2005 г. отмечается, что на сегодняшний день наиболее серьезной медико-социальной проблемой, вызванной аварией на ЧАЭС, являются ее последствия для психического здоровья населения. Характер социально-психологических последствий достаточно сложен и связан не только с самой аварией и непосредственной угрозой для здоровья людей, но и с принимавшимися решениями по защите населения и последующей реабилитации территорий. Одной из основных причин эмоционального стресса явились ошибки государственной информационной политики: неполное информирование на начальных стадиях аварии (1986 г.) и последующее избыточное неадекватное информирование (1989—1991 г.) населения об условиях безопасного проживания на территориях, подвергшихся радиационному воздействию. В значительной степени это стало реакцией общества на связанные с Чернобыльской аварией управленческие решения, которые затрагивали интересы миллионов людей. Принятые в 1991 г. законы, касающиеся социальной защиты граждан, признали подвергшимися воздействию радиации вследствие Чернобыльской аварии более 2 млн человек на территории России. Как следствие с течением времени обеспокоенность общества последствиями аварии не уменьшалась, а только увеличивалась.

Психологическую основу индивидуальной и коллективной психической травмы при радиационных авариях составляет восприятие радиационного риска, которое часто не отражает величину реальной радиобиологической угрозы, а имеет сложную структуру источников и психологических законов формирования, вследствие чего с трудом поддается коррекции и требует для этого неоднозначной системы мер. Отсутствие непосредственного ощущения воздействия радиации способствует субъективному завышению человеком радиационной опасности. В связи с этим выраженность психологических проблем зависит от достоверной и достаточной информации, а также от оказания адекватной психологической поддержки. Чернобыльская авария в сочетании с социально-экономическими преобразованиями в стране вызвала перемены не только в социальном и экономическом укладе территориальных общностей, но и в психологии отдельных людей; были нарушены и дезорганизованы привычный образ жизни, система культурных ценностей, целей, мотивации, жизненных планов, демографическая ситуация и другие социальные аспекты. Психологические аспекты здоровья населения загрязненных регионов и участников ликвидации последствий аварии на ЧАЭС в значительной мере связаны с социальными проблемами стра-

ны в целом, вследствие чего радиационный фактор трудно выделить на фоне общих социально обусловленных переживаний. Особое психологическое состояние — опасение за свое здоровье, здоровье детей, сформировалось у населения загрязненных территорий в первые годы после аварии в связи со всем комплексом ее последствий (запреты на продукты местного производства, поведение авторитетных социальных групп, введение льгот и денежных компенсационных выплат и т. д.). Позднее это состояние было обозначено как «радиотревожность» населения (Национальный доклад, 2011). Время показало, что социально-психологические последствия Чернобыльской аварии по своему охвату и общественному значению многократно превосходили ее радиологические и, возможно, экономические последствия. Масштаб социально-психологических последствий лишь отчасти объясняется тяжестью произошедшей аварии. В значительной степени это стало реакцией общества на необоснованные управленческие решения, которые привели к вовлечению в поставарийную ситуацию миллионов людей. Следует также учитывать повышение значимости экономических приоритетов в программах реабилитации. Отсутствие нормальной работы, бедность населения, а не радиация являлись основными проблемами жителей загрязненных территорий.

По мнению [3], кроме радиационного фактора необходимо учитывать и другие факторы, влияющие на состояние здоровья человека. Среди возможных механизмов влияния малых доз ионизирующего излучения на здоровье человека [6] отмечает возможность синергического действия комплекса факторов, в том числе и стрессового. В этих случаях радиационные повреждения полностью не компенсируются, что создает основу для развития стойких функциональных, а затем и патологических расстройств. По мнению [1], недооценивалась возрастающая роль психосоциальных факторов и их значимость в формировании большинства расстройств и болезней. По существу, игнорировались последствия сильной психической травмы у населения. Социально-психологическая напряженность имела место даже в тех местах, где уровень радиоактивного загрязнения территории был незначительным [17]. Значительный вклад в клинику радиационных поражений «психической составляющей» отмечают [7], которые не могли однозначно подтвердить радиационное происхождение выявленной у населения патологии. Романенко [11] считает, что психосоциальные факторы стресса занимают ведущее место в течение всего периода после аварии и естественно влияют на состояние здоровья. Выраженные психические нарушения у ликвидаторов спустя несколь-

ко лет наблюдали [4, 10]. Цыб [18] считают, что эффект радиационного фактора зачастую трудно отличить от фоновых социальных переживаний, которые связаны с низким социально-экономическим уровнем жизни на пострадавших территориях. С течением времени в загрязненных районах уменьшается значение фактора стресса, обусловленного радиационной опасностью, и нарастают социально-экономические проблемы, что влияет на психическую составляющую заболеваний [8]. Таким образом, большинство исследователей связывает рост психических и соматических заболеваний с психотравмирующим фактором, обусловленным как проживанием на радиоактивно загрязненной местности, так и социальными условиями жизни. Вместе с тем, исследователи Чернобыльской трагедии часто упускают из вида все возрастающую роль в поставарийный период облучения от неизбежно попавших внутрь организма долгоживущих радионуклидов [14, 15, 16]. Это определяет долговременный характер и масштабы последствий Чернобыльской аварии и не позволяет говорить о полном решении всех проблемных социально значимых вопросов. В связи с этим была подготовлена новая Федеральная целевая программа «Преодоление последствий радиационных аварий на период до 2015 года». Результаты работ по этой программе еще предстоит оценить и наметить дальнейшие мероприятия.

Литература

1. *Антипов В. П.* Чернобыль: психосоциальные аспекты медицинских последствий / В. П. Антипов // *Вестн. АМН СССР*. — 1991. — № 11. — С. 49.
2. *Воробьева Е. В.* Последствия Чернобыльской радиационной аварии для здоровья и физической работоспособности / Е. В. Воробьева, О. А. Ярмонова, В. В. Гундарова, В. П. Федоров // *Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : сборник статей Всероссийской науч. практ. конференции студентов*. — Воронеж : Научная книга, 2018. — С. 142—146.
3. *Вихров А. И.* Радиационный риск в проблеме обеспечения безопасности / А. И. Вихров, В. Г. Семенов // *Медицинская радиология и радиационная безопасность*. — 2001. — Т. 46, № 3. — С. 5—16.
4. *Вятлева О. А.* Электрофизиологическая характеристика состояния мозга при психических расстройствах у участников ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС / О. А. Вятлева [и др.] // *Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова*. — 1996. — № 3. — С. 41—46.

5. Гуськова А. К. Радиация и мозг человека / А. К. Гуськова // Медицинская радиология и радиационная безопасность. — 2001. — Т. 46, № 5. — С. 47—55.

6. Коваленко А. Н. Влияние малых доз ионизирующего излучения на здоровье человека / А. Н. Коваленко // Врачебное дело. — 1990. — № 7. — С. 79.

7. Лакосина Н. Д. Клиническая характеристика психических нарушений у населения, проживающего в зоне радиационного заражения / Н. Д. Лакосина [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 1992. — Т. 92, № 5. — С. 69—72.

8. Малыгин В. Л. Психофизиологические аспекты здоровья населения радиационно загрязненных территорий / В. Л. Малыгин [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 1998. — Т. 98, № 12. — С. 48.

9. Мاستрюков А. А. Ядерная катастрофа века / А. А. Мاستрюков, В. П. Федоров. — Воронеж : Научная книга, 2016. — 404 с.

10. Никифоров А. М. Особенности психологического статуса и медико-психологическая реабилитация участников аварийно-восстановительных работ на ЧАЭС / А. М. Никифоров, С. С. Алексанин, Л. Н. Чугунова // Медицинская радиология. — 2002. — Т. 47, № 5. — С. 43—50.

11. Романенко А. Е. Радиологические последствия и медико-биологические проблемы через 4 года после аварии на Чернобыльской АЭС / А. Е. Романенко // Вестник АМН СССР. — 1992. — № 2. — С. 7—14.

12. Российский Национальный доклад 25 лет Чернобыльской аварии: итоги и перспективы преодоления ее последствий в России, 1986—2011 / под общ. ред. С. К. Шойгу, Л. А. Большова. — М., 2011. — 160 с.

13. Румянцева Г. М. Психическая дезадаптация участников ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС / Г. М. Румянцева, О. В. Чинкина, Т. М. Левина // Русский медицинский журнал. — 1998. — Т. 1, № 1. — С. 23—28.

14. Ушаков И. Б. Экология человека после Чернобыльской катастрофы: радиационный экологический стресс и здоровье человека / И. Б. Ушаков, Н. И. Арлащенко, С. К. Солдатов, В. И. Попов. — Воронеж : ВГУ, 2001. — 723 с.

15. Ушаков И. Б. Малые радиационные воздействия и мозг / И. Б. Ушаков, В. П. Федоров. — Воронеж : Науч. книга, 2015. — С. 14.

16. Федоров В. П. Церебральные эффекты у ликвидаторов Чернобыльской аварии / В. П. Федоров, И. Б. Ушаков, Н. В. Федоров. — Саарбрюккен : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2016. — 390 с.

17. *Ференц В. П.* Образ жизни населения, подвергшегося радиационному воздействию, как фактор, формирующий здоровье / В. П. Ференц, В. А. Прилипко // Вестник АМН СССР. — 1991. — № 11. — С. 45—46.

18. *Цыб А. Ф.* Психологические последствия переживания радиационного риска у женщин, проживающих на территории Брянской области, загрязненной радионуклидами / А. Ф. Цыб [и др.] // Медицинская радиология и радиационная безопасность. — 2006. — Т. 51, № 3. — С. 36—44.

СОСТОЯНИЕ НЕЙРОНОВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ В УСЛОВИЯХ КИСЛОРОДНОЙ ЗАДОЛЖНОСТИ

*В. В. Гундарова, 4 курс, 4 группа
ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н. Н. Бурденко»*

*В. П. Федоров, д. м. н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *кислородный долг, горная местность, головной мозг, двигательные центры, физическая работоспособность.*

В последние годы значительно увеличилось количество работ по исследованию работоспособности человека в условиях кислородной недостаточности, что связано со строительством в горной местности промышленных объектов, спортивных, лечебных и научно-исследовательских учреждений, а также развитием наук, связанных со спортом, авиацией и космонавтикой. Медико-биологические исследования и педагогические наблюдения в горах направлены на разработку оптимальных режимов акклиматизации и тренировки, решение вопросов спортивного отбора к выступлениям на высоте, поиски дополнительных средств, способствующих улучшению адаптации и устойчивости к гипоксии, повышению работоспособности и ускорению восстановительных процессов [1, 5, 6, 7]. В тоже время многочисленными исследованиями установлено, что острая гипоксия оказывает существенное влияние на основные психологические параметры человека: память, внимание, мышление, эмоциональное состояние и т. д. [1, 8, 9, 11]. При этом обращается внимание на крайнюю опасность, связанную с тем, что человек теряет способность к критической оценке ситуации, теряет самоконтроль и оказывается неспособным адекватно оценивать свое состояние, что отчетливо проя-

вилось уже у первых воздухоплавателей, которые испытывали выраженное влияние гипоксии, проявляющееся в нарушениях деятельности ЦНС и физической работоспособности [2, 7, 9].

Естественно, что понять причину изменений в деятельности ЦНС при снижении в среде барометрического давления кислорода невозможно без установления их материального субстрата [3, 12, 13]. Однако реакция нервных клеток на острое снижение барометрического давления кислорода остается практически не изученной [9]. Проследить все стадии изменений нейронов в ранние и отдаленные сроки, выявить доза-временные зависимости и наиболее критические мишени возможно только в экспериментах на животных с последующей экстраполяцией полученных данных на человека [3, 4]. В связи с этим целью исследования являлось изучение структурно-функциональной перестройки нейронов пирамидных и экстрапирамидных двигательных центров после пребывания в среде со сниженным содержанием кислорода.

Методика и организация исследования. Для изучения воздействия измененной газовой среды на нейроны двигательных центров головного мозга использовались специальные камеры в головной отсек которых подавалась газовая смесь с содержанием кислорода 8 % (ГГС-8). Участки пирамидных и экстрапирамидных центров головного мозга забирали в течение первых суток восстановительного периода и обрабатывали нейростологическими, гистохимическими, биометрическими и электронномикроскопическими методиками с использованием методов системного анализа и математической обработки полученных данных. Алгоритм проведения экспериментов, обработки и анализа материала достаточно подробно приведен нами в работах [9, 14Ф]. Протокол эксперимента составлен в соответствии с принципами биоэтики и правилами лабораторной практики по проведению медико-биологических исследований с использованием животных (приказ МЗ РФ № 267).

Результаты исследования. Установлено, что пребывание животных в течение 6 и 18 мин в газовой гипоксической среде с содержанием кислорода 8 % на светооптическом уровне никаких существенных морфологических изменений в головном мозге не вызывает. Более длительное воздействие (54 мин) вызывает появление нейронов с выраженными морфологическими изменениями вплоть до их распада. Причем, в сенсомоторной коре количество нейронов с необратимыми изменениями уже сразу после прекращения действия ГГС-8 повышается на 3 % и остается на этом уровне и через 24 ч восстановительного периода. Во все сроки наблюдения показатель нервно-клеточного индекса не изменялся. Общее

количество сателлитной глии в сенсомоторной коре практически не изменялось, но возрастало количество глиальных клеток, контактирующих с измененными нейронами. В хвостатом ядре и мозжечке изменения нейронов находились в пределах функциональной нормы. Кариометрические исследования показали высокую чувствительность ядер нейронов сенсомоторной коры крыс к снижению кислорода во вдыхаемой газовой смеси. Сразу после воздействия ГГС-8 они сморщиваются ($P < 0,05$) и остаются меньше объема ядер контрольных животных через 1,7 и 5 ч после воздействия, но через 24 ч объем ядер нормализуется.

Изучение состояния основных окислительно-восстановительных ферментов двигательных центров не выявило грубых изменений как общего уровня реакции, так и топохимии продукта реакции. Активность сукцинатдегидрогеназы (СДГ) сразу после воздействия в пирамидных центрах была снижена, но гранулы фармазана были мелкие, пылевидные и равномерно распределялись по площади среза. Через 0,8 ч денситометрический показатель активности СДГ составил от исходного уровня 74,9 %, однако из-за больших индивидуальных особенностей снижение активности основного фермента цикла Кребса статистической значимости не имело. Через 1,7 ч после воздействия активность СДГ составила 84,3 %, а через 5 ч повышалась до 106,2 % от уровня контроля и оставалась на этом уровне и через 24 ч восстановительного периода. Изменения активности основного фермента гликолиза (лактатдегидрогеназа, ЛДГ) во все сроки наблюдения из-за больших индивидуальных колебаний статистической значимости не имела. При выявлении активности дегидрогеназ обращает на себя внимание незначительное нарушение топохимии продукта реакции.

При ультраструктурном исследовании изменения в головном мозге выявлялись как в нейронах, так и в структурах гематоэнцефалического барьера. Уже через 1,7 ч после 18 мин воздействия ГГС-8 появлялись нервные клетки с повышением осмиофилии ядра, цитоплазмы и набуханием митохондрий. Обращает на себя также внимание просветление матрикса аксональных терминалей и уменьшение количества везикул у синапсов, расположенных на дендритах. Просвет микроциркуляторного русла сохранен, но наблюдается просветление цитоплазмы эндотелиальных клеток и увеличение количества микропиноцитозных везикул. Однако самым заметным изменением гематоэнцефалического барьера было набухание периваскулярной астроцитарной муфты. При более длительном воздействии ГГС-8 ультраструктурные изменения в головном мозге появлялись раньше и были более выраженными. В сенсомоторной коре и реже в хвостатом ядре появляется большое количество осмиофильных нейро-

нов, в которых наблюдается набухание органоидов. Через 1,7 и особенно 5 ч восстановительного периода такие клетки встречаются в мозжечке. Появляются нейроны с деструктивными изменениями в виде деформации ядра, фрагментации цистерн гранулярной и агранулярной цитоплазматической сети, появлением в цитоплазме крупных полостей и нарушений целостности ядерной и цитолемной мембраны.

Сразу после гипоксического воздействия в ряде синапсов наблюдается просветление матрикса аксональных терминалей, равномерное или очаговое обеднение их везикулами. В сенсомоторной коре встречались синапсы, распадающиеся по светлому и реже — очаговому типу. Во всех случаях более лабильными были межнейрональные контакты, расположенные на шипиках дендритов. Микроциркуляторное русло сохраняет обычный просвет, но эндотелий несколько просветлен, содержит набухшие органоиды, а пиноцитозные везикулы не имеют четкого расположения. Самым заметным изменением в структурах ГЭБ было набухание периваскулярной астроцитарной муфты. Через 1,7 ч изменения в межнейрональных контактах и структурах гематоэнцефалического барьера несколько нарастают. В сенсомоторной коре только 51,2 % аксошипиковых синапсов сохраняет четкую ультраструктурную организацию, 32,1 % имеет различные реактивные изменения, а у 16,7 % таких межнейрональных контактов изменения носят необратимый характер. Встречаются и синапсы, у которых претерминаль уменьшена в размере и имеет повышенную осмиофилию. Подобное состояние синапсов напоминает начальные стадии дегенерации по темному типу. Вокруг микроциркуляторного русла отчетливо выявляется набухание астроцитов и их отростков. В сенсомоторной коре иногда встречается и их распад с формированием локальных зон периваскулярных отеков. Через 24 ч состояние синапсоархитектоники в мозжечке и в хвостатом ядре практически нормализуется, но еще нередкой находкой являются и распадающиеся синапсы. В сенсомоторной коре изменения синапсов более стойкие, но и здесь количество распадающихся межнейрональных контактов явно меньше по сравнению с более ранними стадиями наблюдения. Хотя состояние периваскулярной астроцитарной муфты нормализуется, все же встречаются очаги периваскулярного и перицеллюлярного отека.

Заключение. Проведенные исследования показали, что нейроны двигательных центров головного мозга обладают высокой чувствительностью к кислородному долгу. Выявленные изменения неспецифичны, имеют волнообразный характер и при всех сроках восстановительного периода преобладают пограничные изменения, отражающие различные

варианты физиологической нормы. Такие изменения обратимы и в определенных условиях на их основе могут возникать различные формы альтеративных или адаптационных изменений. В тоже время ряд изменений, связанных с нарушением межнейрональной интеграции, а также изменения в гематоэнцефалическом барьере может влиять на функциональную активность нейронов и физическую работоспособность, что требует повышенного внимания к состоянию психического и физического здоровья спортсменов и тренировочному процессу особенно в начальном периоде пребывания в горной местности и гипоксической тренировке.

Литература

1. *Агаджанян Н. А.* Адаптация к экстремальным условиям и резистентность организма / Н. А. Агаджанян // Вестник АМН СССР. — 1987. — № 6. — С. 24—28.
2. *Асташова А. Н.* Горная тренировка в авиации, медицине, спорте / А. Н. Асташова, Г. Н. Карпухин, В. П. Федоров // Олим Плюс. — 2019. — Т. 8, № 1. — С. 95—100.
3. *Давыдов Б. И.* Морфологический анализ реакции головного мозга животных на кратковременную гипероксию / Б. И. Давыдов, И. Б. Ушаков, В. П. Федоров // Космическая биология и авиакосмическая медицина. — 1988. — Т. 22, № 2. — С. 56—62.
4. *Даренская Н. Г.* От эксперимента на животных — к человеку: поиски и решения / Н. Г. Даренская, И. Б. Ушаков, И. В. Иванов. — Воронеж : Научная книга, 2010. — 237 с.
5. *Ковылин М. М.* Интервальная гипоксическая тренировка для повышения выносливости велосипедистов высшей квалификации / М. М. Ковылин, Н. И. Волков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2011. — № 2. — С. 49.
6. *Кольчинская А. З.* Интервальная гипоксическая тренировка и пути ее коррекции / А. З. Кольчинская // Спортивная медицина. — 2008. — № 1. — С. 9—25.
7. *Малкин В. Б.* Острая и хроническая гипоксия / В. Б. Малкин, Е. Б. Гиппенрейтер // Проблемы космической биологии. — М. : Наука, 1977. — Т. 35. — 315 с.
8. *Малкин В. Б.* Высотная гипоксия / В. Б. Малкин, И. Н. Черняков // Авиационная гипоксия : руководство. — М. : Медицина, 1986. — С. 25—43.
9. *Ушаков И. Б.* Кислород. Радиация. Мозг. Структурно-функциональные паттерны / И. Б. Ушаков, В. П. Федоров. — Воронеж : Научная книга, 2011. — 330 с.

10. Ушаков И. Б. Варианты интервальной гипобарической и нормоксической гипоксической тренировки в авиакосмической и военной медицине / И. Б. Ушаков, И. Н. Черняков, М. В. Дворников // Проблемы гипоксии: молекулярные, физиологические и медицинские аспекты. — Воронеж : Истоки, 2004. — С. 411—420.

11. Федоров В. П. Изменения в головном мозгу при острой гипоксической гипоксии / В. П. Федоров, И. Б. Ушаков // Материалы VII Всесоюзной конференции по космической биологии и авиакосмической медицине. — Калуга, 1982. — С. 178—179.

12. Федоров В. П. Состояние экстрапирамидных центров при кислородной недостаточности / В. П. Федоров // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях : матер. V Всеросс. науч. практ. конф. — Тула, 2009. — С. 146—148.

13. Федоров В. П. Некоторые проблемы гипоксической тренировки / В. П. Федоров, А. Н. Асташова // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. — Воронеж : Научная книга, 2018. — С. 324—333.

14. Федоров В. П. Реактивность и пластичность интегративных систем головного мозга в норме и при действии измененной газовой среды / В. П. Федоров // Пластичность нервной системы в норме и патологии : сборник научных трудов. — М., 1989. — С. 127—128.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА: СТАТИСТИКА И АНАЛИЗ

Н. А. Есипова, магистрант, 1 курс

Н. Н. Козлова, 2 курс, 2 группа

*О. А. Иванова, ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, чрезмерное употребление, умеренное употребление, спорт высших достижений, функции сердца, «спортивное сердце».*

Введение. Пропаганда здорового образа жизни за последнее десятилетие уже достигла своего апогея: в умах жителей планеты укоренилась мысль, что курение, алкоголь, употребление наркотиков являются негативным для нашего здоровья, а спорт — явлением поло-

жительным. Однако, не стоит забывать о таком понятии, как умеренное употребление и чрезмерное употребление. Конечно, умеренное употребление алкоголя вполне допустимое явление. Намного сложнее представить себе умеренное употребление сигарет. Во время пропаганды здорового образа жизни нам постоянно представляют статистику чрезмерного употребления алкоголя. Но, если мы обратим свое внимание к спорту, то заметим, что борцы за здоровую нацию умалчивают, что в спорте есть такое понятие как умеренное и чрезмерное употребление.

Цель данной статьи — опираясь на статистические факты, проанализировать вопрос о влиянии нагрузок на здоровье сердечной мышцы.

Множество родителей мечтают сохранить здоровье своих детей с самого раннего детства и не задумываясь ведут их в многочисленные на сегодняшний день спортивные секции. Каждый из родителей лелеет мысль, что возможно из его малыша сделают великого спортсмена, но при этом мало кто знает о том, что профессиональный спорт может сократить жизнь не хуже курения. Конечно, занятие спортом положительно сказывается на нашем здоровье, организм всегда находится в тонусе, что является профилактикой многих болезней [5]. Но это касается лишь занятий спортом виде походов в спортивный зал регулярно, 2—3 раза в неделю, или же утренних или вечерних пробежек. Если же говорить о профессиональном спорте, то ситуация складывается уже по-другому.

Для начала обратимся к статистике: по данным Федерального центра лечебной физкультуры и спортивной медицины Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, только 12 % людей после занятия спортом высоких достижений остаются относительно здоровыми [2]! Всего в нашей стране увлечены спортом высших достижений 4 миллиона человек. Из них 269 тысяч числятся первыми, вторыми и третьими номерами сборных команд разного уровня, то есть занимаются самым что ни на есть большим спортом. Наконец, только 5.5 тысячи человек соревнуются на олимпийском уровне, то есть могут рассчитывать на сногшибательные гонорары.

Обратимся к вопросу тому, какие изменения могут произойти с одним из совершеннейших органов человеческого тела — сердцем при чрезмерных физических нагрузках. Главной функцией сердца является обеспечение постоянного и непрерывного кровотока по всему организму. Благодаря работе сердца кровь поступает во все части тела и органы, насыщает ткани питательными веществами и кислородом, при этом

также насыщает кислородом и саму кровь [4]. При физической нагрузке, увеличении скорости движения (беге) и при стрессе — сердце должно произвести мгновенную реакцию и увеличить скорость и количество сокращений.

Сердце человека со временем меняется под действием тренировок, чтобы обеспечить постоянные запредельные нагрузки. Изменившееся, так называемое спортивное сердце одним сокращением вталкивает в артерии 150—160 мл крови по сравнению с 50—60 мл у обычного человека. Кроме того, оно может сокращаться до 180 раз в минуту, и это при том, что у среднего статистического человека 130 ударов возникают только в состоянии панического страха. Директор Федерального центра спортивной медицины И. Иванов, заслуженный врач России, профессор, доктор наук так высказался на этот счет: «Если бы классический медик столкнулся с феноменом «спортивного сердца», он схватился бы за голову, потому что у обычных людей такого просто не бывает. «Спортивное сердце» более совершенное, однако ресурс его невелик» [2].

Сердце человека не в состоянии одновременно быть «спортивным» и исправно работать в течение, скажем, 70 лет. Через некоторое время после завершения регулярного тренировочного режима сердце и сосуды превращаются в ветошь, поэтому, чтобы продолжать жить нормальной жизнью, бывшие спортсмены вынуждены до последнего вздоха поддерживать себя в состоянии активности. Известно, например, что боксёр Мохаммед Али вплоть до тяжёлого инсульта продолжал каждое утро пробегать по 5—10 километров [1]. Однако сердечные неполадки начинаются не только после окончания спортивной карьеры. В результате исследования, проведённого Научном центре здоровья детей (НЦЗД) Российской академии медицинских наук (РАМН) под руководством профессора Полякова, у двух третей юных спортсменов (9—17 лет) зафиксированы функциональные изменения сердца. Увы, «пламенные моторы» ломаются гораздо чаще обычных.

Если опираться на исследования, сделанные в Южной Корее, то продолжительность жизни спортсменов самая низкая среди всех профессий, где нет прямого риска здоровью [2]. Например, на 10 лет меньше, чем преподаватели и политики, или на 6—8 лет меньше, чем в среднем по стране. Этому есть несколько причин. Самой очевидной являются травмы и их последствия. Они могут наносить огромный стресс организму. Кроме этого, стоит отметить, такое явление в спорте как допинг, наносящий вред организму, не хуже, чем многие наркотические сред-

ства. Но даже исключая, два этих фактора, продолжительность жизни спортсмена все равно ниже, обычного человека. По статистике средняя продолжительность жизни профессионального спортсмена, у которого не было серьезных травм и не принимал допинг, сравнима с человеком, который ведет малоподвижный образ жизни. Все это связано с тем, что у спортсменов чрезмерные нагрузки на организм, в частности на сердце. Поэтому, у спортсменов риск сердечнососудистых заболеваний в два раза больше, чем у обычного человека. Стоит отметить, что именно сердечнососудистые заболевания являются самой главной причиной смерти во всем мире.

Заключение. Проанализировав статистические данные, мы приходим к следующему: при увеличении интенсивности нагрузок на сердце спортсмена происходят его функциональные изменения (сердце приспосабливается работать в интенсивном режиме). Это влечет за собой его быстрое изнашивание по сравнению с сердцем обычного человека, как следствие может стать основной причиной сокращения средней продолжительности жизни спортсмена. Поэтому родители, которые ведут своих детей в спортивные секции, должны осознавать, что только умеренные нагрузки (спорт в умеренном количестве) способны укрепить здоровье ребенка, не нанеся ему ущерба.

Литература

1. Али Мохамед [Электронный ресурс].— URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Али_Мохаммед (Дата обращения: 20.03.2019).

2. Жизнь после спорта [Электронный ресурс]. — URL: <https://versia.ru/pochemu-professionalnye-sportsmeny-umirayut-gorazdo-ranshe-obychnykh-lyudej> (Дата обращения: 20.03.2019).

3. *Макарова Г. А.* Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. — М. : Советский спорт, 2003. — 475 с.

4. Строение сердца человека: его функции и принцип работы [Электронный ресурс]. — URL: <https://domadoktor.ru/172-serdce.html> (Дата обращения: 20.03.2019).

5. *Холодов О. М.* Влияние утомления, стресса и гиподинамии на здоровье человека / О. М. Холодов, О. А. Иванова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. — Воронеж, 2016. — С. 349—352.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК ФУТБОЛИСТОК

*А. А. Золотарева, 4 курс, 3 группа
Е. Н. Семенов, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

*А. С. Брежнева, учитель
МБОУ СОШ № 70*

Ключевые слова: *спортсменки, футбол, менструальный цикл, гипоменструальный синдром, адаптация.*

Введение. Развитие современного женского спорта происходит сегодня достаточно интенсивно, с вовлечением в него молодых женщин, как пубертатного и юношеского, так и первого репродуктивного возраста. Уже много лет происходит вовлечение женщин-спортсменок в изначально мужские виды спорта, в т. ч. и в футбол. Что касается вопросов становления и формирования овариально-менструального цикла (ОМЦ) у девочек и девушек-спортсменок, то здесь хотелось бы отметить, что ряд исследователей, опираясь на полученные ими данные, отмечают у них как изменения сроков наступления менархе (их пролонгацию), так и многочисленные комбинированные нарушения ОМЦ [1, 2, 3, 4, 5, 7].

Так, в частности, С. Н. Белик (2014), и С. Г. Васин (2016) отмечают, что «у девочек, занимающихся спортом, менархе наступает позже, и в дальнейшем менструальная функция долго не стабилизируется» [1, 2].

При подготовке к проведению исследования, нами был проведён анализ отечественной научной и научно-методической литературы, касающейся исследуемой проблемы. Если, методической литературы, касающейся особенностей проведения тренировок у девушек, достаточно, то исследовательских работ, касающихся особенностей антропометрических показателей и морфофункциональных индексных значений, а также становления и протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ) у спортсменок пубертатного, юношеского и первого репродуктивного возраста, занимающихся футболом, слишком мало. В связи с этим, проведение данного исследования, с изучением и анализом, полученных результатов особенностей ОМЦ у спортсменок футболисток, представилось нам весьма актуальным. В связи с этим, нами была поставлена следующая цель исследования — выявить нарушения динамики формирова-

ния и протекания ОМЦ у спортсменок разных возрастных групп, занимающихся футболом.

Методика. Состояние менструальной функции оценивали методом анкетирования, для чего нами был использован авторский вариант анкеты-опросника Бугаевский К. А. (2009) — интервьюирование. При определении параметров ОМЦ нами проводилась оценка таких информативных репродуктивных показателей, как: возраст наступления менархе (первой менструации), сроки установления ОМЦ, его продолжительность, длительность менструального кровотечения. Также был применён метод литературного анализа и метод математической статистики. Данное исследование проводилось в сентябре-октябре 2018 года. В нём приняли участие 3 группы спортсменок ($n = 37$), занимающихся футболом в г. Воронеже.

Результаты исследования. Анализируя полученные результаты в группе девочек пубертатного возраста ($n = 14$), нам удалось установить следующее: средний возраст спортсменок составил $14,79 \pm 1,23$ лет. Время занятий данным видом спорта — от 1,8 до 3,4 года. Интенсивность тренировочных занятий — 3 раза в неделю, по 1,5—2 часа. Соревновательный опыт — незначительный. 8 (57,14 %) спортсменок начали заниматься до наступления менархе, а 6 (42,86 %) спортсменок — в течение 1 года после первой менструации. Анализ особенностей ОМЦ в группе спортсменок пубертатного возраста, представлен в табл. 1. При анализе полученных результатов, обращает на себя внимание тот факт, что хотя время наступления менархе и соответствует существующему физиологическому нормативному коридору, но превышает средние значения в популяции [1, 2, 7]. Также и сроки установления менструального цикла в данной группе спортсменок являются более продлёнными, чем в среднем в популяции [5, 6].

Таблица 1

Динамика менструального цикла в группе спортсменок пубертатного возраста ($n = 14$)

Срок наступления менархе	Срок установления менструального цикла	Длительность менструального цикла	Длительность менструального кровотечения
$13,83 \pm 0,87$ лет	$1,87 \pm 0,86$ года	$39,43 \pm 1,75$ дней	$2,47 \pm 0,63$ дня

Установлено, что у спортсменок группы пубертатного возраста, имеют место урежение менструального цикла, с продлением сроков наступления менструаций, выше физиологической нормы в 21—35 дней.

В данной группе спортсменок пубертатного возраста, согласно полученным данным исследования, начинает формироваться гипоменструальный синдром, с наличием таких его основных компонентов, как олиго-опсоменорея и гипоменорея [1, 2]. Что касается выявленных индивидуальных особенностей протекания менструального цикла в данной группе спортсменок, было определено, что нормальные, физиологические параметры ОМЦ имеют 2 (16,66 %) спортсменки, начавшие заниматься в течение первого года после наступления менархе. У 8 (57,14 %) спортсменок, начавших заниматься панкратионом до наступления менархе, определены формирующиеся явления гипоменструального синдрома, с явлениями умеренного предменструального синдрома (ПМС) и альгодисменореи. У 4 (28,57 %) спортсменок пубертатного возраста, начавших занятия в течение 1,5—2-х лет после менархе, имеются выраженные явления ПМС и адьго-дисменореи и сформированного гипоменструального синдрома.

В группе спортсменок юношеского возраста ($n = 12$), после обработки и анализа полученных материалов исследования, нами были получены следующие результаты: средний возраст спортсменок составил $20,04 \pm 0,75$ лет. Сроки занятий панкратионом — от 3,5 до 5,8 лет. Интенсивность тренировочных занятий — 4—5 раза в неделю, по 2,5—3 часа. Соревновательный опыт — от 1,5 до 3-х лет. 5 (41,67 %) спортсменок начали заниматься до наступления менархе, а 7 (58,33 %) спортсменок — в течение 1,5—2-х лет после первой менструации. Анализ особенностей МЦ в группе спортсменок пубертатного возраста, представлен в табл. 2.

Таблица 2

Динамика менструального цикла в группе спортсменок юношеского возраста ($n = 12$)

Срок наступления менархе	Срок установления менструального цикла	Длительность менструального цикла	Длительность менструального кровотечения
$13,77 \pm 0,56$ лет	$1,74 \pm 0,51$ года	$41,21 \pm 0,38$ дней	$2,35 \pm 0,72$ дня

В данной группе спортсменок динамика ОМЦ выглядит хуже, чем у их коллег из группы спортсменок пубертатного возраста. Менархе также наступило позже средне-статистического срока. Сроки становления ОМЦ также пролонгированы, длительность менструального

цикла больше максимального физиологического значения в 35 дней. Достоверно была определена длительность менструального кровотечения (МК). Установлено, что в данной группе установились выраженные явления гипоменструального синдрома, выраженными проявлениями гипо-, олиго-опсоменореи. В данной группе спортсменок у 10 (83,33 %) значительно выражены проявления ПМС, у 2 (16,66 %) — умеренно. У всех 12 (100 %) спортсменок определены явления алгодисменореи.

Наиболее разнообразными и богатыми на различные варианты динамики ОМЦ и его нарушений, были результаты исследования в группе спортсменок ($n = 11$), I репродуктивного возраста. В этой группе, у 4 (36,36 %) спортсменок достоверно определены проявления вторичной аменореи, с отсутствием МК в сроки от 60 до 120 дней. У 7 (63,63 %) спортсменок менструальный цикл до сих пор нестабильный, с выраженными проявлениями гипоменструального синдрома и с тенденцией к формированию вторичной аменореи и не явностью ПМС и альго-дисменореи. При этом, у спортсменок данные нарушения не вызывают тревоги. Наоборот, спортсменки уверены, что их организм настолько адаптировался к интенсивным физическим и психоэмоциональным нагрузкам, что сам «устранил мешающие» им менструации. Никто из спортсменок данной возрастной группы не планирует прекращение или уменьшение интенсивности занятий для восстановления своего ОМЦ! Динамика ОМЦ у спортсменок данной группы, представлена в табл. 3.

Таблица 3

*Динамика менструального цикла в группе спортсменок
I репродуктивного возраста ($n = 11$)*

Срок наступления менархе	Срок установления менструального цикла	Длительность менструального цикла	Длительность менструального кровотечения
12,75 ± 0,47 лет	1,68 ± 0,43 года	49,13 ± 0,82 дней	2,02 ± 0,11 дня

Выводы. 1. У всех 8 (57,14 %) спортсменок, начавших заниматься футболом до наступления менархе, определены формирующиеся явления гипоменструального синдрома, с явлениями умеренного предменструального синдрома (ПМС) и альго-дисменореи. У 4 (28,57 %) спортсменок пубертатного возраста, начавших занятия в течение 1,5—2-х лет

после менархе, имеются выраженные явления ПМС и адьго-дисменореи на фоне сформированного гипоменструального синдрома.

В группе спортсменок юношеского возраста практически сформированы явления гипоменструального синдрома, у 10 (83,33 %) значительно выражены проявления ПМС, у 2 (16,66 %) - умерено. У всех 12 (100 %) спортсменок определены явления алго-дисменореи.

У 4 (36,36 %) спортсменок группы I репродуктивного возраста, достоверно определены проявления вторичной аменореи, с отсутствием МК в сроки от 60 до 120 дней. У 7 (63,63 %) спортсменок менструальный цикл до сих пор нестабильный, с выраженными проявлениями гипоменструального синдрома и с тенденцией к формированию вторичной аменореи и наявностью ПМС и альгодисменореи.

Динамика наблюдений за изменениями ОМЦ во всех трёх возрастных группах спортсменок, занимающихся футболом чётко отражает взаимосвязь формирующихся и уже имеющих нарушения ОМЦ во всех группах, принявших участие в исследовании.

Мы считаем, что все выявленные изменения ОМЦ можно отнести к явлениям адаптации организма спортсменок к интенсивным физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

Литература

1. *Белик С. Н.* Влияние спортивной деятельности на репродуктивное здоровье девушек / С. Н. Белик, И. В. Подгорный, Ю. В. Можинская // Сборник конференции НИЦ Социосфера. — 2014. — № 33. — С. 103—111.

2. *Васин С. Г.* Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / С. Г. Васин // Инновационная наука. — 2016. — № 8~3. — С. 114—116.

3. *Ежова А. В.* Влияние вестибулярной устойчивости на эффективность выполнения нападающего удара у юных волейболисток 12—13 лет / А. В. Ежова, М. Н. Князева, А. В. Лукьяненко // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева (г. Воронеж, 23—24 октября 2018 г.) / ред. кол.: А. В. Сысоев [и др.]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — С. 278—286.

4. *Качени Л.* Тренировка футболистов / Л. Качени. — Братислава : Спорт, 2011. — 275 с.

5. Папикян А. Влияние физических нагрузок на женский гормональный фон [Электронный ресурс] / А. Папикян. — Режим доступа: <http://www.cmtscience.com/>. /vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-zhenshhin-gormony-rochemu-p (дата обращения 22.10.2017).

6. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла / Ю. Ю. Стельмах // ПМБПФВС. — 2012. — № 12. — С. 127—131.

7. Солодков А. С. Физиология человека. Общая Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — Изд. 2-е, испр. и доп. — М. : Олимпия Пресс, 2005. — 528 с.

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СРЕДУ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Е. К. Истомина, 1 курс, 5 группа
Т. С. Гришина, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», физическое воспитание, учащаяся молодежь, проблемы внедрения комплекса ГТО, образовательная среда.*

В современном образовательном пространстве состояние здоровья детей и молодежи их двигательная активность характеризуется устойчивыми тенденциями снижения показателей. Становится очевидным поиск эффективных форм и технологий, направленных на совершенствование системы физического воспитания на всех ступенях образования [4].

Развитие физической культуры и спорта служит основным инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества жизни, увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения. На наш взгляд, к числу таких долгосрочных мероприятий относится внедрение комплекса ГТО.

В поддержку физического воспитания граждан страны 24 марта 2014 года был издан Указ Президента РФ № 172 о возрождении «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», который вступил в действие с 1 сентября 2014 г. [1].

На основании ВФСК «ГТО» были введены нормы по созданию эффективной системы физического воспитания, направленные на развитие массового спорта, сохранение здоровья, формирование у молодежи навыков ведения здорового образа жизни, воспитание патриотизма, физического и психологического развития [2,4].

Наряду с положительными сторонами внедрения ВФСК «ГТО» в среде учащейся молодежи, существует ряд проблем, связанных с его реализацией [5].

Одной из первоочередных проблем, является нехватка спортивных объектов, а именно недостаточное обеспечение образовательных учреждений спортивными стадионами, лыжными базами, плавательными бассейнами и соответствующим инвентарём. Следует отметить, что строительство и аренда спортивных комплексов требует от ВУЗов значительные финансовые вложения, которые не под силу большинству высших учебных заведений.

Пути решения этой проблемы мы видим в создании и укреплении материально-технических баз образовательных учреждений, а именно предоставление государством каждому ВУЗу дополнительных средств на аренду, строительство и содержание спортивных объектов, для создания необходимых условий сдачи норм ВФСК «ГТО».

Второй, не менее важной проблемой, является организация квалифицированной оценки выполнения гражданами нормативов комплекса ВФСК «ГТО». Несмотря на то, что положением установлено, что к судейству допускаются лица, имеющие судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс, на практике чаще всего судьями выступают люди, не имеющие образования в области физической культуры.

Во избежание проблем связанных с судейством следует оказать содействие в процессе организации обучения или курсов повышения квалификации фитнес-инструкторов и тренеров, включенных в составы судейских бригад, основным принципам подготовки и выполнения нормативов современного комплекса ГТО.

Третьей проблемой является работа медицинского персонала и страхование участников, сдающих нормативы комплекса. Несмотря на Приказ № 34н от 1 марта 2016 года утвержденный Министерством здравоохранения Российской Федерации — «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе, при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической

культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [3].

На практике во время выполнения физкультурно-спортивного комплекса ГТО в редких случаях присутствует врач, что может привести к значительным последствиям. Так, для бега характерны травмы сухожилий, коленных суставов и т. д. Во время метания спортивного снаряда, чаще всего возникает травма локтевого сустава. При сдаче норм ГТО в плавании могут появиться травмы плеча, сухожилий и связок ног, спины. Также отсутствуют инструкции и разъяснения по проведению процедур страхования здоровья участников, экспертизы и возмещения ущерба при возможных в процессе сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО травмах и несчастных случаях.

Подводя итог вышесказанному, можно заключить, что вопросы ВФСК «ГТО» должны быть включены в планы работ государственных структур, организаций, образовательных учреждений и учитываться при распределении бюджета. Следует предусматривать вероятность допуска к судейству лиц, имеющих образование в области физической культуры и спорта, прошедших курсы повышения квалификации по программам, разработанным в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами и методическими рекомендациями, регламентирующими деятельность по внедрению комплекса ГТО. Также необходимо уделять большое внимание присутствию медицинского персонала и оформлению страховки участника ВФСК «ГТО».

Таким образом, возникает необходимость урегулирования отношений между представителями системы образования и системы физической культуры и спорта с целью их эффективного взаимодействия по приему нормативов и представлению граждан к награждению знаками отличия комплекса ГТО.

Литература

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172. — URL: <http://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-24032014-n-172/>

2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : утв. постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 (извлечения) // Нормативные документы образовательного учреждения. — 2014. — № 10. — С. 11—15.

3. О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» : приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_200026/

4. *Галагузова Ю. Н.* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система / Ю. Н. Галагузова, Т. И. Мясникова // Педагогическое образование в России. — 2014. — № 9. — С. 33—36.

5. *Тагильцева Ю. Р.* «К труду и обороне будь готов!», или пропаганда как основная система распространения знаний ГТО / Ю. Р. Галагузова // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : мат-лы Всерос. научно-практ. конференции. — Екатеринбург, 2014. — С. 120—125.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНТОВ ГИРЕВИКОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Е. И. Каверин, магистрант, 1 курс
ФГБОУ ВО «ВГПУ»*

*А. И. Бурдастых, ст. преподаватель
В. В. Иванов, преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н. Н. Бурденко»*

Ключевые слова: *производительность, межиндивидуальные различия, состав тела, морфометрические величины, физическая подготовка.*

Актуальность. В современной системе подготовки квалифицированных спортсменов, базирующейся на общих закономерностях адаптации организма к нагрузкам различной направленности, дальнейший прогресс спортивных результатов представляется возможным за счет целенаправленной реализации принципа индивидуального подхода, максимально учитывающего специфику спортивной деятельности [1, 3, 5, 8].

Известно, что представители различных конституциональных типов обладают различным спектром способностей в двигательной сфере. В этой связи глубоко и разносторонне исследованы функциональные и морфологические особенности спортсменов, разработаны модельные характеристики спортсменов разного возраста (паспортного и биологического), квалификации, специализации и пола, пользуясь которыми определяют пригодность занимающихся к избранному виду спорта и их перспективность. Тем не менее, анализ специальной литературы по гиревому спорту свидетельствует о недостаточной разработанности научно обоснованных подходов к тренировке гиревиков. Имеющиеся среди специалистов разногласия касаются практически всех сторон многогранного учебно-тренировочного процесса. До настоящего времени не выявлены соматические особенности гиревиков различной квалификации и характер их влияния на физическую и спортивно-техническую подготовленность. По существу не обоснованы практические аспекты комплексной индивидуализации подготовки гиревиков различного уровня квалификации. Это обстоятельство обуславливает объективную необходимость и актуальность предпринятого нами исследования [2, 4, 6, 7].

Цель исследования. Изучить соматические и конституциональные особенности гиревиков различной квалификации и выявить характер их влияния на физическую и спортивно-техническую подготовку.

Материал и методы исследования. В исследовании были использованы следующие методы исследований: изучение, анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, антропометрическое обследование, соматотипирование; контрольно-педагогическое тестирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математико-статистического анализа.

Благодаря учету соматических особенностей спортсменов и результатов сопоставления индивидуальных морфофункциональных показателей занимающихся студентов, имеющих второй разряд с модельными характеристиками гиревиков высокой квалификации были выявлены их слабые и сильные стороны спортивной подготовленности. В ходе педагогического эксперимента занятия продолжительностью по 2 часа, проводились по 2 раза в недельном цикле. Всего за 10 месяцев было проведено 132 тренировки. В период зимних каникул спортсмены занимались самостоятельно по индивидуальному плану.

Полученные результаты и их обсуждение. В научной литературе по гиревому спорту мы обнаружили весьма скудные сведения о морфологическом статусе современного гиревика.

После этапа специализированной тренировки все большее значение для роста спортивного мастерства приобретают показатели аэробно-анаэробной производительности. В свою очередь, более высокий уровень фактора выносливости накладывает свой отпечаток на внешний облик спортсмена. При одной и той же массе такие атлеты имеют большую длину тела.

Для ведущих гиревиков характерно отрицательное значение индекса Брока (разницы между массой тела и ее длиной без 100 см). Мнение некоторых специалистов о перспективности низкорослых с короткими конечностями гиревиков следует считать справедливым лишь для этапа начальной подготовки. В этом случае морфологический портрет гиревика определяется фактором силы - ведущим компонентом спортивной подготовленности начинающих гиревиков. С ростом спортивного мастерства выявляется закономерность преобладания длины тела.

Анализ и обобщение материалов морфологического обследования осуществлялись нами с целью выявления тенденций отличия между гиревиками различного уровня подготовленности и определения доминирующей тенденции и вариативности телосложения.

Полагаем, что эти тенденции должны непременно приниматься во внимание при оценке перспективности начинающих гиревиков и интерпретации морфофункциональных изменений, вызванных специализированной тренировкой.

Проведенные нами соматометрия и соматотипирование позволили выявить морфологический идеал современного гиревика в конкретной весовой категории.

Межиндивидуальные различия в составе тела являются следствием взаимодействия физической активности, питания и генетических факторов. Зная состав тела гиревика, можно более эффективно вести морфологический контроль за его тренированностью, добиваясь оптимального соотношения компонентов тела.

По габаритному уровню варьирования спортсмены распределились от микросоматического (МиС) типа до макросоматического (МаС) в тяжелой категории. Компонентный уровень варьирования свидетельствует о низком содержании жировой массы тела (микрорепуляции) у всех обследованных спортсменов. Величина мышечного компонента формирует модельное значение этого показателя на уровне от 0,570 до 0,789 условных единиц, то есть все обследованные относятся к макромускульному типу.

Выраженность мышечной массы существенно влияет на все системы организма. С нею связаны площадь (и вес) сердца, сердечный выброс, частота пульса, кислородная емкость и энергетические ресурсы.

Характеристика костного компонента отражает тенденцию возрастания массы тела, но в обратном направлении: чем больше масса тела, тем меньше показатель костного компонента в условных единицах.

Пропорционный уровень варьирования определялся по длине нижней конечности. В группе высококвалифицированных гиревиков (п-20) преобладают лица со средней длиной конечности — 68,3 % (мезомембральный тип). Лица с длинными конечностями (макромембральный тип) занимают вторую позицию — 19,6 %. Среди высококвалифицированных гиревиков реже всего встречается микромембральный тип — 12,1 %.

В работе анализировались обхватные показатели, которые косвенным образом характеризуют силовые возможности спортсменов.

Более высокие обхватные показатели у спортсменов массовых разрядов объясняются, в основном, двумя факторами; более высоким содержанием жировой массы, а также меньшей длиной тела в пределах одной и той же весовой категории ($P < 0,05$).

При анализе морфометрических величин у спортсменов разной квалификации и весовой категории обращает на себя внимание факт относительно большего обхвата бедра нижнего у спортсменов высокого класса, по сравнению со спортсменами массовых разрядов ($P < 0,01$).

По данным наших исследований, у гиревиков высокого класса ОБН составляет до 30 % от суммы обхватов нижней конечности. Видимо, высокая активность головок четырехглавой мышцы бедра в процессе многолетней подготовки приводит к их гипертрофии в большей мере, чем мышц, обуславливающих обхват бедра верхний. Качественный биомеханический анализ толчка подтверждает эту мысль. В основных рабочих фазах толчка (полуприсед и выталкивание) мышцы, разгибающие бедро, нагружаются гораздо меньше, чем мышцы, разгибающие голень.

Сравнительная оценка обхватных показателей обследуемых гиревиков (см)

Именно гипертрофия мышц, разгибающих голень (особенно медиальной широкой мышцы бедра и латеральной широкой мышцы бедра) обуславливают высокий показатель обхвата бедра нижнего. Примечательно, что спортсмены «бодибилдинга» для увеличения объемов мышц нижней части бедра используют упражнения с разгибанием голени при фиксированной проксимальной части нижней конечности.

Спортсмены более высокого класса имеют большую длину тела в пределах одной и той же весовой категории ($P < 0,05$).

Итак, с одной стороны, средние арифметические величины четко выявляют обобщенный типичный и обезличенный образец телосложения результативного гиревика.

В компонентном уровне варьирования выраженность мышечной массы является ведущим признаком, связанным с силой мышц. Тренер, наблюдая за приростами обхватных размеров плеча и бедра, может с уверенностью прогнозировать будущие приросты силы мышц, следовательно, и периоды направленного воздействия на развитие силы мышц.

Физическая подготовленность гиревиков характеризуется значительным увеличением максимальной силы и силовой выносливости, аэробных возможностей и в тоже время относительной стабилизацией уровня развития гибкости, аэробных возможностей. Подобные возрастные изменения структуры и уровня физической подготовленности характерны и для представителей других циклических видов спорта.

Следовательно, при планировании тренировочного процесса спортсменам МиС типа следует уделять повышенное внимание силовой подготовке, а макросоматикам рекомендуется повысить нагрузку в упражнениях, направленных на развитие силовой и специальной выносливости.

В результате педагогических наблюдений выявлено, что спортсмены с верхним типом распределения мышечной массы и бочкообразной формой грудной клетки используют мышцы груди, спины, плечевого пояса и костно-связочный аппарат грудной клетки в качестве рекуперативного, «рессорного» средства в фазе полуприседа (амортизация), уменьшая тем самым метаболические затраты в каждом цикле толчка.

Атлеты с нижним типом распределения мышечной массы и длинными руками для удержания гирь в исходном положении используют таз как рычаг первого рода (рычаг равновесия). При этом жесткость взаимодействия снарядов с костями таза посредством упора плечевых костей в подвздошные гребни позволяет эффективнее реализовать реактивную динамику выталкивания. Более низкое положение снарядов в исходном положении у лиц с нижним типом распределения мышечной массы и длинными конечностями увеличивает показатель вертикального перемещения гирь, а следовательно, повышаются метаболические затраты на поднятие снарядов по более длинной траектории. Этот фактор компенсируется возможностью более полного расслабления мышц спины, груди и плечевого пояса в этой, промежуточной фазе между циклами у атлетов такого соматического типа. Позвоночник свободен от нагрузки в связи с тем, что проекция сил тяжести гирь через локтевые суставы попадает сразу на кости таза. Спортсмен получает своеобразный интервал отдыха.

Физическая подготовленность гиревиков характеризуется значительным увеличением максимальной силы и силовой выносливости, анаэробных возможностей и в то же время относительной стабилизацией уровня развития гибкости, аэробных возможностей.

Подобные возрастные изменения структуры и уровня физической подготовленности характерны и для представителей других циклических видов спорта.

Важно учитывать значение взаимосвязи компонентов подготовленности при их улучшении, так возросшие показатели силы позволят повысить темп, но при обязательном улучшении выносливости, а уровень проявления последней тесно связан с экономичностью техники, улучшением гибкости, новым психологическим настроем.

Результаты наших исследований показывают, что выполнение толчка гирь от груди квалифицированными гиревиками отличается более высоким уровнем экономичности, что выражается в более низких значениях пульсовой стоимости одного цикла толчка.

Пульсовая стоимость одного цикла толчка гирь от груди у спортсменов высшей квалификации достоверно ниже ($P < 0,01$), чем у спортсменов младших разрядов. Так, выполнение упражнения в темпе 12 циклов в минуту вызывает у них пульсовую реакцию 148 ударов в минуту, пульсовая стоимость одного цикла толчка при этом составляет в среднем 12 ударов.

У спортсменов 2 разряда при темпе 12 циклов в минуту зафиксирован средний уровень ЧСС 171 ударов в минуту при пульсовой стоимости одного цикла 14 ударов.

Вышеизложенное предопределяет необходимость учета индивидуальных соматических особенностей спортсменов в процессе обучения и совершенствования технического мастерства.

Выводы. Ретроспективный анализ планов ведущих атлетов, обработка результатов исследования позволили нам выявить динамику развития основных физических качеств гиревиков на разных этапах многолетней подготовки. Установлено, что физическая подготовленность спортсменов разной квалификации и соматического типа характеризуется неодинаковым соотношением в уровне развития отдельных качеств и способностей.

У начинающих спортсменов массовых разрядов решающее значение в достижении высоких результатов играет уровень развития показателей силы, у высококвалифицированных гиревиков уровень развития гибкости и специальной выносливости.

Закономерности возрастного развития организма, с одной стороны, и закономерности многолетнего планирования тренировочного процесса, с другой, обуславливают существенную зависимость структуры и уровня физической подготовленности от возраста гиревиков и их квалификации. Физическая подготовленность спортсменов разного возраста и квалификации характеризуется неодинаковым соотношением в уровне развития отдельных качеств и способностей. Для спортсменов подросткового и юношеского возраста характерен достаточно высокий уровень развития гибкости, аэробной выносливости, функциональных возможностей кислородтранспортной системы при низких силовых возможностях, невысокой анаэробной производительности и скоростной выносливости.

Литература

1. Годунова Н. И. Возрастные изменения силы мышц и оценка способностей дифференцировки мышечных усилий / Н. И. Годунова, В. Б. Маркина, А. В. Ежова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. — С. 235—241.

2. Дорохов Р. Н. Интегративная возрастная конституциональная и спортивная морфология : учебно-методическое пособие по дисциплине «Возрастная спортивная морфология» / Р. Н. Дорохов, Л. В. Королева ; ФГБОУ ВПО «Смоленская гос. акад. физической культуры, спорта и туризма», [Каф. анатомии и биомеханики]. — Смоленск : [б. и.], 2015. — 84 с.

3. Дорохов Р. Н. Неизвестная анатомия: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования по специальности 032100 — «Физическая культура» / Р. Н. Дорохов, О. М. Бубенкова. — СПб. : СпецЛит, 2014. — 159 с.

4. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. Направление 521900 — Физ. культура. Специальность 022300 — Физ. культура и спорт. — М. : СпортАкадемПресс, 2002. — 230 с.

5. Ильичева О. В. Эффективность методик развития взрывной силы мышц нижних конечностей и прыгучести у баскетболистов 16—17 лет с плоскостопием / О. В. Ильичева, Я. В. Сираковская, А. В. Ежова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 3 (145). — С. 92—96.

6. *Караванов А. А.* Проблемы оценки адаптивных возможностей человеческого общества / А. А. Караванов, О. М. Холодов, И. Ю. Устинов // Всероссийская очно-заочная научно-практическая конференция «Олимпизм: истоки, традиции и современность», ВГИФК, 2016. — С. 112—118.

7. *Сираковская Я. В.* Основы теории и методики физической культуры / Я. В. Сираковская, Ф. А. Киселев // Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка, 2017. — 268 с.

8. Физиологическое обоснование методики повышения кинестетических координационных способностей у футболистов детей младшего школьного возраста / С. С. Артемьева, Я. Е. Козлов, И. С. Анискевич, А. В. Ежова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 9 (127). — С. 28—32.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРОБЕГОВ С ЦЕЛЬЮ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Е. С. Карлова, магистрант
ПИФКиС МГПУ, г. Москва*

*Н. А. Карлова, доцент
М. А. Ильин, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *легкоатлетические пробеги, спортивно-оздоровительный бег, беговые проекты, студенческая молодежь.*

Особую популярность среди различных слоев населения нашей страны в последнее время приобретает спорт и здоровый образ жизни. Важным аспектом в вопросе актуальности спортивной темы, безусловно, является поддержка данного направления со стороны правительства и президента России. «Вовлечение в спортивную жизнь наших граждан с самого раннего детства — это одна из ключевых задач, которая стоит перед нами» (В. В. Путин).

Сегодня каждый культурный человек понимает, что спортивно-оздоровительная деятельность должна быть неотъемлемой составляющей здо-

рового образа жизни. Физическое движение — это естественный стимулятор функций организма человека, без которого его деятельность угасает и рано или поздно наступает болезнь. Двигательная активность оказывает благоприятное влияние на наш организм в том случае, если используется систематически, в соответствующем объеме и с определенной интенсивностью [3].

Спортивно-оздоровительный бег может быстро стать увлечением жизни, и побуждать молодежь к регулярным занятиям и участию в массовых пробегах. При подготовке к массовым забегам необходимы регулярные занятия спортивно-оздоровительным бегом, а не спонтанное участие в них. Спортивно-оздоровительный бег как средство повышения выносливости, работоспособности и здоровья человека в настоящее время получил широкое распространение во многих странах мира. Повсеместно проводятся массовые забеги как для профессионалов, так и для бегунов-любителей, число участников в которых неуклонно растет.

Для тренирующейся самостоятельно студенческой молодежи, необходимо учитывать пути повышения физической и функциональной подготовленности, рекомендуемые беговые нагрузки и величину тренировочного пульса, с практическими рекомендациями примерных тренировочных программ для различных категорий бегунов при подготовке к массовым пробегам [4].

Целью исследования явилось теоретическое обоснование использования легкоатлетических пробегов, как средства вовлечения студенческой молодежи в систему спортивно-оздоровительных мероприятий.

Задачи исследования:

1. Определить значение и общие положения спортивно-оздоровительного бега.
2. Выявить степень популярности легкоатлетических пробегов в стране и мире.

В работе использовались общепринятые методы исследования.

Результаты исследования. В содержании исследования собраны данные с 2015—2018 год по численности участников популярных в России беговых проектов, которые наглядно демонстрируют тенденцию на увеличение количества участников из года в год.

Обобщенные результаты исследования по популяризации массовых пробегов в нашей стране и мире представлены в таблице 1, где перечислены десять наиболее значимых стартов различного уровня с годом их зарождения, соревновательными дистанциями и ежегодным количеством участников за последние четыре года [1, 2].

Таблица 1

Наиболее популярные беговые проекты различного уровня

№ п/п	Массовые старты	Год зарождения	Дистанции	Кол-во участников
Воронежские беговые проекты				
1	Массовые забеги с сообществом «БегоВоронеж»	2016 год	3 км 10 км	1,5 тыс.
2	«Воронежский марафон»	2016 год	3, 5, 10 км 21,1 км с 2018 г. — 42 км 195 м	2—5 тыс.
Проекты Всероссийского масштаба				
3	Кросс Нации	2004 год	1—12 км	442 тыс. — по России 1—2 тыс. — в Воронеже
4	Московский марафон	2013 год	42 км 195 м 10 км	6—22 тыс.
5	Полумарафон «Лужники»	2014 год	21,1 км	5—7 тыс.
6	Международный марафона «Белые ночи»	1990 год	42 км 195 м 10 км	8—10 тыс.
7	Проект «Бегом по «Золотому кольцу» с международным участием	2014 год	300 м, 600 м, 3, 10, 21,1 км	от около 4 тыс. до почти 33 тыс. (за пять лет)
Проекты мирового уровня				
8	Нью-йоркский марафон	1970 год	42 км 195 м	50 тыс. (лимит)
9	Берлинский марафон	1964 год. с 1974 г. — 42 км 195 м	42 км 195 м	40 тыс. (лимит)
10	Лондонский марафон	1981 год	42 км 195 м	40 тыс. (лимит)

Из таблицы видно, что самыми «молодыми» и относительно малочисленными являются Воронежские беговые проекты, а самыми «опытными» и многочисленными — проекты мирового уровня, где организаторам приходится устанавливать лимит участников, т. к. общее количество участников всех спортивных мероприятий, которые проводятся например,

в рамках Берлинского марафона, достигает огромного количества спортсменов (более 50—70 тысяч).

Из проектов Всероссийского масштаба раньше остальных стартовал Международный марафон «Белые ночи» — с 1990 год. Самый массовый проект на территории Российской Федерации — это Кросс Нации (442 тыс. участников в 2018 г. по России), а самым масштабным спортивным мероприятием в стране является проект «Бегом по «Золотому кольцу», так как включает в себя шесть уникальных чемпионатов в серии (около 33 тыс. участников).

Также количество участников Московского марафона растет ежегодно. В 2017 г. оно достигло фантастической цифры в 30 тысяч человек из 70 стран (число закончивших дистанцию — меньше), а в 2018 г. участники съехались уже из 90 стран мира.

За последние пять лет в России значительно увеличилось число Беговых сообществ, расширяется география беговых проектов, и теперь в крупных городах нашей страны молодежи стало проще заняться бегом в комфортных и доступных условиях с перспективой участия в крупных Всероссийских и международных легкоатлетических пробегах.

По версии Ассоциации международных марафонов и пробегов (AIMS) в список 50 лучших марафонов мира входят проекты Всероссийского масштаба: Московский марафон, Международный марафон «Белые ночи», Сибирский международный марафон, «Ялта-марафон» и все марафоны «Большой шестерки» — это проекты мирового уровня.

Таким образом, следует констатировать, что в ходе работы по изучению литературных источников, интернет-ресурсов, собственных наблюдений нами определено значение спортивно-оздоровительного бега, общие положения спортивно-оздоровительного бега для любителей и профессионалов, также необходимость применения спортивно-оздоровительного бега при подготовке к массовым легкоатлетическим пробегам.

Главная цель, которая достигается в результате выполнения систематических умеренных нагрузок, будь то бег трусцой или спортивно-оздоровительный бег — это создание резервов сил, необходимых человеку для преодоления физических и нервно-эмоциональных перегрузок, профилактики хронических заболеваний и т. д.

По результатам проведенного исследования выявлена определенная степень популярности легкоатлетических пробегов среди молодежи в стране и мире. С каждым годом увеличивается количество новых бего-

вых проектов, включенных в общую систему спортивно-оздоровительных мероприятий, где число участников массовых легкоатлетических забегов различного уровня неуклонно растет.

Литература

1. *Баланев Д. Ю.* Перспективы применения методов мониторинга двигательной активности человека в спорте / Д. Ю. Баланев, Л. В. Капилевич, В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 1. — С. 58.

2. *Краснов Е. В.* Цикличность деятельности спортивно-оздоровительных клубов / Е. В. Краснов // Теория и практика физической культуры. — 2013. — № 12. — С. 62.

3. *Лидьярд А.* Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г. Гилмор. — Arthur Lydiard, Garth Gilmour, 1983; Издание на русском языке: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013. — 352.

4. *Полунин А. И.* Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно / А. И. Полунин. — М. : Советский спорт, 2004. — 111 с.

КОНТРОЛЬ ЗА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

*А. П. Каташинский, 4 курс, 5 группа
Н. А. Вареников, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО ВГИФК*

*Исса Дарвич Фади (Тунис), 206 группа
ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н. Н. Бурденко»*

Ключевые слова: *критерии учета, технико-тактическая подготовленность, технико-тактическое мастерство, контроль, эффективность техники, интервал атак, манера ведения боя.*

Полноценную технико-тактическую подготовку квалифицированных тхэквондистов невозможно организовать без индивидуального планирования, контроля и учёта. Контроль за уровнем тактической подготовки

дело не простое. Тактика тхэквондиста вариативна, исключает шаблоны, зависит от многих факторов. В тхэквондо раздел тактики состоит из трёх подразделов: тактики проведения технического действия, тактики ведения боя, тактики участия в соревнованиях и системе соревнований. Три различных по содержанию уровня предполагают и различные критерии учёта и оценки тактического мастерства спортсмена [8].

В настоящее время специалистами не выработаны унифицированные критерии оценки тактического мастерства тхэквондиста. Авторы предлагают различные способы регистрации и учёта тактических действий и элементов. Но на практике, контроль за тактической подготовкой остаётся проблемной категорией [6].

Эффективность применения методов контроля в тхэквондо подтверждена результатами работ специалистов, успешно определивших всесторонние модельные характеристики технико-тактической и функциональной подготовленности тхэквондистов [1, 3, 6, 7, 8]. Однако контроль соревновательной и тренировочной деятельности предполагает не только учёт отдельных показателей технико-тактического мастерства, но и определение тактических и физиологических характеристик в рамках педагогических параметров контроля.

Б. А. Шулика предложил для контроля и учета тактических действий тхэквондистов и самбистов использовать показатели преобладающей манеры ведения боя (M_C), реализации стратегического плана боя (PC_C), стабильности стратегии боёв (CC_C), атакующего прессинга ($П_A$), контратакующего прессинга ($П_{KA}$), маневренного наступления (M_H), маневренной обороны (M_O) и ряд других критериев [6].

Тактика соревнований во многом зависит от правил и особенностей судейства. Эти два фактора систематически подвергаются существенным изменениям, и рекомендации, изложенные в публикациях прошлых лет, не всегда могут использоваться безоговорочно. В частности, составление тактического плана участия в соревнованиях представляет собой (по О. Б. Малкову, 2012) разработку модели соревнования, в которую входят разведка, оценка обстановки и прогнозирование, выбор основной и запасной моделей тактического плана, коррекция плана. Их логичнее объединить в три части модели соревнования: 1) оценка обстановки и прогнозирование; 2) выбор основной и запасной моделей тактического плана и их коррекция; 3) реализация тактического плана соревнования [6].

Другие авторы [5, 7] предлагают для контроля тактики ведения боя использовать такие критерии как: комбинационность техники (K_T), varia-

тивность тактических подготовок ($B_{\text{ТП}}$), разнообразие тактических уловок ($P_{\text{ТУ}}$), надежность атакующих действий (H_A).

Среди проанализированных источников встречаются и более сложные схемы учета тактического мастерства. Например, Г. П. Стазаев (2008) предложил для учета технико-тактического мастерства единоборцев формулу кинематической рациональности технико-тактических действий ($KP_{\text{ТТД}} = \text{ТТД}_p : \text{ТТД}_{\text{НР}}$), которая определяется сложением вектора сил при реакции взаимного контакта соревнующихся спортсменов, или выполнения атаки (контратаки) с учетом направления движения соперника.

А. Б. Малков предложил для анализа тактики ведения поединка ряд формул разработанных на основе теории конфликтной деятельности борцов в схватке. Его разработки достаточно интересны, информативны, но относительно сложны для использования тренерами [2, 3].

Цель нашего исследования — совершенствование методик контроля за технико-тактической подготовкой квалифицированных тхэквондистов.

Задачи исследования

1. Выявить наиболее информативные критерии контроля тактического мастерства квалифицированных тхэквондистов.

2. Апробировать на практике методику контроля за технико-тактической подготовленностью квалифицированных тхэквондистов.

Объектом исследования избрана методика контроля и учета тактического мастерства квалифицированных тхэквондистов, студентов ФГБОУ ВО «ВГИФК».

Предметом исследования определены критерии контроля и учёта техники и тактики ведения боя квалифицированными тхэквондистами, курсантами ВИ ФСИН.

Рабочая гипотеза предполагает, что наиболее информативные и технологически не сложные критерии контроля технико-тактической подготовленности квалифицированных тхэквондистов, апробированные нами, найдут применение в других вузах и учреждениях дополнительного образования детей специализирующихся на подготовке тхэквондистов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методических рекомендаций для тренеров и спортсменов по контролю за технико-тактической подготовкой квалифицированных тхэквондистов.

В результате проведенного исследования удалось отобрать наиболее приемлемые критерии контроля технико-тактического мастерства тхэквондистов. Более информативными оказались: общее количество реальных атак (K_A), количество результативных атак (K_{PA}), эффективность техники (Θ_T), Правосторонность-левосторонность техники ($ПЛ_T$), интервал

атак (ИА), комбинационность техники (K_T), манера ведения боя (МВБ), эффективность угроз (\mathcal{E}_y), эффективность вызовов (\mathcal{E}_B), комбинационных атак ($\mathcal{E}_{КА}$), относительное количество «Результативных ударов» (OK_H).

Закljučая наше исследование можно констатировать что в тхэквондо основное внимание специалисты уделяют техники ведения боя и некоторым аспектам тактики.

Такое положение объясняется не столько недооценкой проблемы, сколько сложностью исследования тактики ведения боя и отсутствием четко выраженных характеристик тактической деятельности. Действительно, если показатели техники и физические качества относительно легко зафиксировать и выявить влияние этих факторов, то при изучении тактических действий спортсмена, возникает множество затруднений. Это связано с тем, что тактические действия, регулирующие ход конфликтного взаимодействия в поединке могут иметь как различные основания: смысловой, информационный, управленческий, технический, энергетический, пространственный, временной и т. д. [8], так и являться по существу интегральным показателем влияния одновременно физических, технических и тактических и других возможностей спортсмена.

Выводы. Из всего многообразия апробированных нами критериев контроля технико-тактической подготовленности квалифицированных тхэквондистов наиболее информативными оказались общее количество реальных атак (K_A), количество результативных атак ($K_{РА}$), эффективность техники (\mathcal{E}_T), Правосторонность-левосторонность техники ($ПЛ_T$), интервал атак (ИА), комбинационность техники (K_T), манера ведения боя (МВС), эффективность угроз (\mathcal{E}_y), эффективность вызовов (\mathcal{E}_B), эффективность комбинационных атак ($\mathcal{E}_{БКТ}$), относительное количество «результативных ударов» (OK_{py}).

Проведенный анализ полученных нами результатов контроля технико-тактического мастерства испытуемых тхэквондистов, позволил изменить тактические планы подготовки и оптимизировать соревновательные бои.

Литература

1. *Кашкаров В. А.* Некоторые вопросы тактической подготовки в тхэквондо / В. А. Кашкаров, О. Г. Эпов, Т. С. Гнусова // Техника и тактика единоборств : сборник. — М. : Олма-Пресс, 2012. — С. 81—84.

2. *Малков О. Б.* Основы тактики конфликтного взаимодействия в тхэквондо / О. Б. Малков, В. М. Игуменов. — М. : ФОН, 2013. — 96 с.

3. Малков О. Б. Экспертный видеонализ конфликтного взаимодействия таэквондистов / О. Б. Малков // Вопросы тактической подготовки в тхэквондо : сборник / под ред. В. М. Игуменова. — М. : ФОН, 2011. — С. 43—48.

4. Стазаев И. П. Комплексный контроль за функциональной подготовкой дзюдоистов / И. П. Стазаев, Е. Н. Ершов // Актуальные вопросы спортивных единоборств. — СПб. : Академия спортивных единоборств, 2008. — С. 64—67.

5. Фомин Н. А. Контроль тактической подготовленности тхэквондистов / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. — М. : Фаир-Пресс, 2015. — 142 с.

6. Шулика Ю. А. Тхэквондо : учеб. пос. для вузов физической культуры / Ю. А. Шулика. — Ростов н/Д. : Феникс, 2012. — 632 с.

7. Эпов О. Г. Обучение конфликтному взаимодействию тхэквондистов при проведении бокового маневрирования / О. Г. Эпов, В. М. Игуменов, О. Б. Малков // Техника и тактика единоборств : сборник / под ред. В. М. Игуменова. — М. : ФОН, 2006. — 83 с.

8. Энциклопедия тхэквондо / С. В. Галкин, К. Ч. Хван. — М. : Олма-Пресс, 2009. — 427 с.

ПОСТРОЕНИЕ ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 16—17 ЛЕТ

*А. А. Качурин, 4 курс, 5 группа
М. В. Леньшина, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: юные хоккеисты, подготовительный период, организация нагрузок, игровая подготовка.

Отчётливо выраженной тенденцией современного хоккея является дальнейшее повышение интенсивности и жёсткости игры: постоянно возрастает общее количество атак, силовых единоборств, индивидуальных технико-тактических действий с шайбой. При этом увеличивается и число спортсменов, участвующих в каждом игровом поединке [6].

Поэтому подготовка игроков к такой игре должна начинаться уже в подготовительном периоде. Ранее в подготовительном периоде игры фактически не использовались, в настоящий момент наряду с физиче-

ской подготовкой в группах спортивного совершенствования предлагается игровой метод и участие в играх внутри команды и товарищеских играх в командах соответствующего уровня уже в предсезонье.

Известно, что наибольшие объёмы тренировочной работы хоккеисты выполняют в подготовительном периоде, закладывается фундамент «прочности» от которого зависит результат участия в соревнованиях в течение сезона, в связи с чем вопросы построения и наполнения видами подготовки на данном этапе остаются актуальными [7].

В научно-методической литературе достаточно работ, в которых рассматриваются вопросы организации тренировочного процесса в предсезонье высококвалифицированных и юных спортсменов [2, 4, 5]. При этом ряд положений, отражающих оптимальное соотношение средств ОФП и СФП, использования нагрузок разной направленности, последовательного их включения в подготовительном периоде у юных хоккеистов изучены недостаточно, а некоторые сложившиеся положения требуют коррекции с учётом тенденций развития хоккея.

Рабочая гипотеза. В исследовании предполагалось, что оптимизация тренировочных нагрузок в подготовительном периоде юных хоккеистов приведет к улучшению качества учебно-тренировочного процесса и повышению эффективности соревновательной деятельности.

Предмет исследования: учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов 16—17 лет

Объект исследования: структура и содержание тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Цель исследования состояла в оптимизации тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла подготовки хоккеистов 16—17 лет.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить построение тренировочного процесса юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла.

2. Определить оптимальные параметры нагрузки по микроциклам подготовки в подготовительном периоде у юных хоккеистов.

3. Разработать программу организации нагрузки в подготовительном периоде у юных хоккеистов и выявить её эффективность.

Педагогические исследования были организованы в МБУДО ДЮСШ № 24 по хоккею им. Владислава Третьяка г. Воронежа. В эксперименте приняли участие по 22 юных хоккеистов (возраст 16—17 лет) в контрольной и экспериментальной группе. Продолжительность естественного эксперимента составила один год.

Рассматриваемая ниже модель организации тренировочных нагрузок опирается на основные принципы программирования. Модель организации тренировочных нагрузок предполагает использование в первом и втором микроциклах 1 этапа по одной игре. Не исключается возможность проведения во 2-м микроцикле двух матчей. В 3-м и 4-м микроциклах — по две игры. На втором этапе количество игр увеличивается: в 5-м и 6-м микроциклах по 3 игры и 7-м и 8-м микроциклах по 4 игры в неделю. В 8-м микроцикле количество игр определяется степенью готовности команды к чемпионату и может быть снижено до 2-х. Всего за подготовительный период хоккеисты проводят 10—20 игр.

Подготовительный период состоит из двух этапов. Продолжительность каждого этапа — 4 недели. На первом этапе происходит преимущественное развитие скоростной выносливости хоккеистов [1]. На втором этапе в первых двух микроциклах (5-й и 6-й) акцент смещается на развитие скорости, а затем (7-й и 8-й микроциклы) — скоростной выносливости хоккеистов. Основные положения:

1. Использование игрового метода подготовки выдвигает определенные требования к организации тренировочного процесса:

2. Применение силовой подготовки на протяжении всего подготовительного периода.

3. Постепенное увеличение интенсивности силовой подготовки, особенно прыжковых упражнений [3].

4. Плавное увеличение объема и интенсивности средств ледовой подготовки, выполняемых хоккеистами с отягощениями.

5. Все технико-тактические упражнения, выполняемые хоккеистами с отягощениями, проводятся в зоне АП.

Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе до проведения эксперимента не выявили достоверных различий между опытными группами.

После эксперимента положительные сдвиги произошли по всем показателям в двух группах. Однако в экспериментальной группе они оказались более существенными, чем в контрольной группе (табл. 1).

Результаты контрольных испытаний по физической подготовленности свидетельствуют о положительном влиянии разработанной программы планирования нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла тренировок у юных хоккеистов. Как видно из таблицы 1 достоверные изменения ($P < 0,05$) произошли в тестах, выявляющих скоростные, силовые и скоростно-силовые способности.

Таблица 1

Показатели общей физической подготовленности юных хоккеистов 16—17 лет после проведения эксперимента

№ п/п	Педагогические контрольные тесты	Эксперимен- тальная груп- па (n = 22)	Контрольная группа (n = 22)	Статистические характеристики	
		X ± m	X ± m	t	P
1.	Бег 30 м, старт с места (с)	4,0 ± 0,03	4,2 ± 0,05	2,24	< 0,05
2.	Пятикратный прыжок в длину (м)	13,5 ± 2,17	13,2 ± 2,75	2,57	< 0,05
3.	Бег 400 м (с)	58 ± 1,09	62 ± 0,97	2,80	< 0,01
4.	Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во)	25,8 ± 0,54	21,6 ± 0,66	2,23	< 0,05
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во)	19,0 ± 5,5	16,8 ± 3,5	2,15	< 0,05
6.	Бег 3000 м(мин)	11,7 ± 2,6	11,8 ± 3,4	1,98	> 0,05

Так в тесте «Бег 30 м, старт с места» прирост составил 0,2 с, в процентах — 4,6 %, в тесте «Пятикратный прыжок в длину» — 8 %, в тесте «Приседания со штангой с весом собственного тела» — 16 %, в тесте «Подтягивание на перекладине» — 19 %.

Значительно повысились показатели специальной скоростной выносливости, что особенно важно для поддержания скорости игровых взаимодействий. В тесте «Бег 400 м» результат вырос на 8 %. В контрольной группе показатели тестирования также повысились, в среднем на 3—5 %.

Экспериментальные исследования показали, что предложенная программа нагрузок положительно сказалась и на специальной физической и технической подготовленности хоккеистов экспериментальной группы (табл. 2). По всем тестам получены статистически достоверные приросты результатов ($P < 0,05; 0,01$).

В тесте на быстроту перемещений «Бег на коньках 30 м» прирост результата в экспериментальной группе составил 3 %, в тесте на скоростную выносливость «Челночный бег 5х54 м» — 5 %, в тесте на координацию движений и владение коньком «Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед» — 4 %.

Таблица 2

*Показатели по специальной физической и технической
подготовленности юных хоккеистов 16—17 лет
после проведения эксперимента*

№ п/п	Педагогические контрольные тесты	Экспериментальная группа (n = 22)	Контрольная группа (n = 22)	Статистические характеристики	
		X ± m	X ± m	t	P
1.	Бег на коньках 30 м (с)	4,20 ± 0,03	4,30 ± 0,05	2,24	< 0,05
2.	Челночный бег 5x54 м (с)	42,5 ± 2,17	44,5 ± 2,75	2,57	< 0,05
3.	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	20,4 ± 1,09	21,4 ± 0,97	2,80	< 0,01
4.	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)	6,8 ± 0,54	7,4 ± 0,66	2,23	< 0,05
5.	Броски шайбы в ворота — 10 бросков (6 с удобного и 4 с неудобного хвата) (балл)	9,2 ± 1,5	7,8 ± 1,8	2,15	< 0,05

в тестах на технику «Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота» — 4 %, и «Броски шайбы в ворота» — 5 %. В контрольной группе прирост результатов составил 1—3 %.

Выступления в официальных соревнованиях также свидетельствуют о благоприятном влиянии предложенных нагрузок на повышение эффективности соревновательной деятельности юных хоккеистов. Использование ледовой подготовки и игровых тренировок в подготовительном периоде повысили качество и результативность игры в официальных соревнованиях.

В ходе участия в областных и зональных соревнованиях Первенства России хоккеисты экспериментальной группы играли более эффективно, выигрывая в индивидуальных противоборствах (на 12 % больше, чем — в контрольной группе), повысилось количество бросков в створ ворот (на 9 %), выигрыш вбрасываний (на 4 %), увеличилось количество быстрых обыгрываний и уходов в отрыв (на 6 %).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтвердили нашу гипотезу о том, что оптимизация нагрузок в подготовитель-

ном периоде, в большей мере способствует повышению не только уровня специальной физической и технической подготовленности, но и в целом, совершенствования игры хоккеистов.

Литература

1. *Брызгалов Г. В.* Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учёта сензитивности в развитии физических качеств : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Брызгалов Глеб Владимирович; [Место защиты: Тул. гос. ун-т]. — Тула, 2012. — 22 с.

2. *Квашук П. В.* Комплексная оценка функциональных возможностей высококвалифицированных хоккеистов / П. В. Квашук, А. Е. Власова [и др.] // Вестник спортивной науки. — 2003. — № 2. — С. 15—21.

3. *Леньшина М. В.* Проектирование прыжковых заданий для воспитания скоростно-силовых способностей юных баскетболистов 14—15 лет / М. В. Леньшина, Г. Н. Германов, Р. И. Андрианова, О. И. Кузьмина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — Т. 129. № 11. — С. 133—140.

4. *Леньшина М. В.* Дифференцированная предсезонная подготовка баскетболисток высокой квалификации / М. В. Леньшина, Р. И. Андрианова, А. А. Андрущенко, М. В. Старостин, С. А. Федоренков // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики, посвящённой памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева : 1 Международн. науч.-практич. конференция. — Воронеж, 2018. — С. 21—27.

5. *Михайлов К. П.* Педагогическая технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанных с овладением техникой катания на коньках / К. П. Михайлов // Учёные записки университета П. Ф. Лесгафта. — 2007. — № 4 (26). — С. 49—52.

6. *Никонов Ю. В.* Подготовка квалифицированных хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. — Минск : Асар, 2000. — 200 с.

7. *Савин В. П.* Оценка уровня физической подготовленности хоккеистов 15—16 лет и его динамика в подготовительном периоде : метод. разработки для студентов РГУФК / В. П. Саввин, Г. Г. Удилов, В. В. Крутских. — М. : ФиС, 2004. — 28 с.

ОЖИРЕНИЕ КАК СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

*А. Ю. Кобозева, студентка 6 курса,
МИМОС, Украина*

*И. С. Агранович, студентка 3 курса
ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н. Н. Бурденко»*

Ключевые слова: *заболевания, активность, режим питания, масса тела, работоспособность.*

Ожирение — это хроническое заболевание, которое характеризуется избыточным накоплением жира в организме. Оно относится не только к медицинским проблемам, но и является важной социальной проблемой, так как отрицательно сказывается на работоспособности человека и продолжительности жизни.

По оценкам международных экспертов ВОЗ ожирение является глобальной эпидемией современности, охватывающей миллионы жителей планеты, не зависимо от профессиональных, социальных, национальных, географических, половых и возрастных групп. В России ожирением страдают до 30 % трудоспособного населения и еще 25 % имеют избыточный вес.

Ожирение доставляет психо-физический дискомфорт, вызывает сексуальные расстройства, заболевания позвоночника и суставов. Повышает риск развития атеросклероза, ИБС, гипертонии, инфаркта миокарда, инсульта, сахарного диабета, поражений почек, печени, а также инвалидности и смертности от этих заболеваний. Практически любые заболевания, даже такие, как ОРВИ, грипп и воспаление легких, у пациентов, страдающих ожирением, протекают дольше и тяжелее, имеют больший процент развития осложнений.

Развитию ожирения способствует ряд факторов: малоактивный образ жизни; генетически обусловленные нарушения ферментативной активности (повышение активности ферментов липогенеза и снижение активности черепно-мозговых ферментов, расщепляющих жиры (липолиза); погрешности в характере и режиме питания (чрезмерное потребление углеводов, жиров, соли, сладких и алкогольных напитков, прием пищи на ночь и др.); некоторые эндокринные патологии (гипотиреоз, гипогонадизм, инсулинома, болезнь Иценко-Кушинга); психогенное переедание;

физиологические состояния (лактация, беременность, климакс); стрессы, недосыпание, прием психотропных и гормональных препаратов (стероидов, инсулина, противозачаточных таблеток) и т. д.

По сопоставлению фактической и идеальной массы тела ожирение делится на 4 степени: при I степени избыточная масса составляет не более 29 %, II степень характеризуется превышением массы на 30—40 %, III — на 50—99 %, при IV степени отмечается увеличение фактической массы тела по сравнению с идеальной в 2 и более раз. Расчет идеальной массы тела проводят по формуле: «рост, см - 100».

Пациенты с I и II степенью ожирения могут не предъявлять особых жалоб, при более выраженном ожирении отмечаются сонливость, слабость, потливость, раздражительность, нервозность, одышка, тошнота, запоры, периферические отеки, боли в позвоночнике и суставах. У пациентов с ожирением III—IV степени развиваются нарушения деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. Объективно выявляются гипертония, тахикардия, глухие сердечные тона. Высокое стояние купола диафрагмы приводит к развитию дыхательной недостаточности и хронического легочного сердца. Возникает жировая инфильтрация паренхимы печени, хронический холецистит и панкреатит. Появляются боли в позвоночнике, симптомы артроза голеностопных и коленных суставов. Нередко ожирение сопровождается нарушениями менструального цикла, вплоть до развития аменореи. Повышение потоотделения обуславливает развитие кожных заболеваний (экземы, пиодермий, фурункулеза), появление акне, стрий на животе, бедрах, плечах, гиперпигментации локтей, шеи, мест повышенного трения.

По преимущественной локализации жировых отложений на теле выделяют следующие типы ожирения: абдоминальный (верхний или андроидный) — избыточное отложение жировой ткани в области верхней половины туловища и живота (фигура напоминает по форме яблоко). Чаще развивается у мужчин и наиболее опасен для здоровья, т. к. связан с риском возникновения артериальной гипертензии, сахарного диабета, инсульта и инфаркта. Бедренно-ягодичный (нижний) — преимущественное отложение жировой ткани в области бедер и ягодиц (фигура напоминает по форме грушу). Чаще встречается у женщин и сопровождается нарушениями функций суставов, позвоночника, венозной недостаточностью. Промежуточный (смешанный) - равномерное распределение жировых отложений по телу.

У каждого человека, страдающего ожирением, может быть своя мотивация снижения массы тела: косметический эффект, уменьшение риска

для здоровья, улучшение работоспособности, желание носить одежду меньших размеров, стремление хорошо выглядеть, в том числе знакомства с противоположным полом. Однако, цели в отношении снижения веса и его темпов должны быть реальными и направленными, прежде всего, на уменьшение риска возникновения сопутствующих ожирению осложнений. Начинают лечение ожирения всегда с назначения диеты и физических упражнений.

Лечение ожирения.

Хирургическое лечение разрешено **только у взрослых пациентов с давностью ожирения не менее 5 лет** — при отсутствии у них алкоголизма и психических заболеваний.

- если избыток массы тела превышает 45 кг, по сравнению с нормой
- при индексе массы тела (ИМТ) более 40 кг/м², а также и при ИМТ более 35 кг/м² и наличии серьезных заболеваний, связанных с ожирением
- если предшествующее консервативное лечение не обеспечило желаемого эффекта

Гастрошунтирование, при котором от желудка отделяется небольшая часть и вшивается в тонкую кишку, а большая его часть выключается из пассажа пищи, относится к сложным типам операций. При другой их разновидности — билиопанкреатическом шунтировании — помимо уменьшения объема желудка выполняется реконструкция тонкой кишки, направленная на уменьшение всасывания наиболее «вредных» компонентов пищи — жира и крахмала.

Внутрижелудочная баллоноterapia. Во время этой процедуры под контролем эндоскопа в желудок устанавливается специально разработанный для этой цели заполняемый жидкостью или воздухом силиконовый баллон. Заполняя часть объема желудка, баллон способствует более раннему насыщению во время еды. И за счет уменьшения потребления пищи пациент теряет в весе. Спустя полгода баллон извлекают: агрессивная желудочная среда рано или поздно способна растворить любой, даже самый прочный материал.

Бандажирование желудка. Эта операция, при которой на верхнюю часть желудка накладывается специальная манжетка, регулирующая количество поступающей пищи, является одной из самых популярных в мире методик лечения ожирения и применяется, начиная с 80-х годов прошлого столетия.

Пациенты, перенесшие данные операции, должны пожизненно принимать минеральные и витаминные добавки. К тому же операция есть операция. Врачи не скрывают: хоть и небольшой, но риск осложнений

есть всегда. К тому же не исключено, что некоторым пациентам, перенесшим операцию на желудке, со временем может потребоваться повторная операция. Ведь желудок — орган эластичный. Со временем может растянуться и «потребовать» от своего хозяина «сверхурочных» порций еды. Поэтому ключевая задача в лечении ожирения — выработка и соблюдение режима питания и изменения образа жизни.

Для медикаментозного лечения существуют различные группы препаратов.

Препараты для снижения аппетита. Действие этой категории таблеток строится на работе такого вещества, как сибурамин. Принцип работы заключается в воздействии на конкретные зоны головного мозга, которые отвечают за сытость. Всего одна таблетка в день позволит приглушить, или даже избавить от ощущения чувства голода, и сократить объемы съедаемой пищи почти в 1,5 раза. Производители гордо заявляют — длительный прием такого рода препаратов способен прилично уменьшить объем желудка, что будет являться в будущем своеобразным залогом дальнейшего похудения, даже если прекратить прием препаратов. СМИ стараются не афишировать, что таблетки для снижения аппетита вызывают стойкое психологическое привыкание. Прием сибутрамина на регулярной основе вызывает весьма «стойкий наркотический эффект». Мозгу нравится эти ощущения, и он требует повторного приема этого препарата. В чем-то действие сибутрамина напоминает действие эндорфинов, которые активируют опиатные рецепторы. Окончание приема курса этих таблеток привнесет в жизнь бессонницу, нервные срывы, головокружения вместе с тошнотой, мигренями, аритмией, проблемами в работе желудочно-кишечного тракта, диареей, запорами и так далее. А еще к этому перечню можно прибавить неподдающиеся контролю колебания аппетита - как от полной потери, так и доходящие до обжорства.

Препараты, препятствующие усвоению жиров. Данные препараты позиционируются, как своеобразный дополнительный фильтр. Принцип действия заключается в препятствовании усвоения лишних жиров, поступивших в человеческий организм, и деактивации всех ферментов, способных расщепить жир на молекулы. Таким образом, клетки не могут усвоить нерасщепленный жир. То есть, продолжая употреблять напичканные жирами продукты, в организме жир не задерживается и выводится естественным путем. К сожалению, курс подобных таблеток-блокаторов приводит к значительным проблемам желчевыводящих путей и почек, а также вызывает серьезные нарушения в обмене веществ. Следующим малоприятным эффектом подобных препаратов является недер-

жание кала. То есть, мы получаем перенасыщение каловых масс жирными кислотами, так как жиры не расщепляются и выводятся особо активными веществами напрямую. Естественно, организм старается избавиться от подобного «балласта». Это и является главной причиной резких, стремительно нарастающих позывов в туалет. Рискнув пройти курс таких таблеток, будьте готовы к диарее и маслянистому неконтролируемому стулу.

Препараты с мочегонным и послабляющим действием. Таблетки с мочегонным и послабляющим действием или диуретики считаются наиболее опасными среди всех существующих средств для похудения. Являясь по своей природе мочегонными средствами, эти препараты не в состоянии вывести жиры из организма, а лишь способствуют выведению излишков солей и воды. Радость от мнимого похудения, как правило, через какое-то время обязательно оборачивается горьким осознанием того, какой непоправимый ущерб был нанесен всему организму. Ведь, помимо выведения лишней воды, выводятся важнейшие элементы: соли калия, кальция и натрия. При нарушенном балансе натрия, человек способен ощущать сильную слабость вплоть до потери сознания, проблемы с зубами, ногтями и суставами. Дефицит калия приводит к возникновению аритмии, проблемам с артериальным давлением и рвотным позывам. Низкий уровень кальция способен спровоцировать не только проблемы с кожей, волосами, ногтями и зубами, но и судороги, остеопороз, сердечную недостаточность.

Теперь я думаю, что ответ на вопрос Вредны ли таблетки для похудения? — Очевиден! Ответ однозначно положительный

Программа немедикаментозного лечения ожирения включает диетотерапию, дозированные физические нагрузки и поведенческую терапию. Такое лечение проводится у всех больных с ожирением, а также у части пациентов с избыточной массой тела. Немедикаментозное лечение ожирения не может быть успешным без адекватной поведенческой терапии. Создание у пациента мотивации на снижение веса, ориентацию больного на пожизненное выполнение программы борьбы с ожирением, самоконтроль с ведением дневника веса, питания и режима физической активности, ограничение приема препаратов, способствующих повышению веса, лечение половой дисфункции и депрессивных нарушений, борьбу со стрессом, соблюдение правил приема пищи и другие мероприятия. Для профилактики ожирения человеку с нормальным весом достаточно тратить калорий и энергии столько, сколько он получает их в течение суток.

Помните, что волшебной таблетки от ожирения не существует! Будьте здоровы!

Литература

1. Барановский А. Ю. Диетология : рук-во / А. Ю. Барановский. — СПб. : Питер, 2008. — 1024 с.
2. Барановский А. Ю. Лечебное питание при избыточной массе тела и ожирении / А. Ю. Барановский, Л. И. Назаренко // Клиническое питание. — 2005. — № 2. — С. 25—29.
3. Вознесенская Т. Г. Нарушение пищевого поведения и коморбидные симптомы при ожирении и методы их коррекции / Т. Г. Вознесенская, В. А. Сафонова, Н. М. Платонова // Журн. невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 2000. — № 12. — С. 49—52.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТЫ В РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОВ ДЛЯ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

*С. И. Костюкова, магистрант, 1 курс
Т. П. Бегидова, к. п. н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *спортивная гимнастика, сила, силовая подготовка, эспандер.*

В настоящее время значение силовой подготовки гимнастов возрастает в связи с ростом трудности упражнений на всех гимнастических снарядах [1]. Процесс обучения гимнастов гимнастическим упражнениям протекает успешнее при условии развития силовых качеств, адекватных специфике разучиваемых двигательных действий. Поэтому исследование вопросов силовой подготовки гимнастов актуально.

Так как в гимнастических упражнениях мышцы осуществляют работу разного характера и в различных режимах, должны применяться методы развития силы, которые непосредственно отражают двигательную деятельность гимнастов.

Современная гимнастика — это правильная подготовка мышц ног. Сравнивая результаты и антропометрические показатели российских и американских гимнастов можно сделать вывод, что нашей сборной не хватает мышечной силы ног для выполнения сложных технических элементов, как это делают наши основные соперники. Так же при недостатке силы происходит рост травм из-за больших нагрузок и монотонной работы.

Вот ряд некоторых травм, получаемых в ходе недостаточной силы мышц ног у спортивных гимнасток [3]:

- Вывих или подвывих надколенника;
- Растяжение мышц задней поверхности бедра;
- Тендинит связки надколенника — также называют «колени прыгуна» возникает вследствие продолжительных тренировок и многочисленных повторений, которые приводят к микротравмам структуры связки. Так как тренировки происходят слишком часто, микротравмы не успевают зажить и накапливаются. Все это в итоге приводит к воспалению и дегенерации тканей связки;
- Заболевание Осгуда-Шлаттера — отрыв бугристости большеберцовой кости;
- Растяжения связок голеностопного сустава;
- Медиальный импиджмент-синдром голеностопного сустава — синдром ущемления;
- Усталостные переломы;

Представленных травм возможно избежать при достаточной физической подготовке спортсмена к предстоящей нагрузке [2].

Спортивная гимнастика подразумевает работу с внешними и внутренними силами механики.

Внешними силами при выполнении упражнений могут быть: вес тела или отдельных его звеньев; действие силы земного притяжения при движении тела гимнастов и отдельных его звеньев из низкого положения в более высокое — затрудняет выполнение многих упражнений.

Внутренние силы возникают благодаря способности гимнаста развивать напряжение работающими мышцами, использовать эластические свойства связок, суставных сумок, межпозвоночных хрящей.

Разумное использование этих сил облегчает исполнение упражнений. Основную роль играет мышечное напряжение.

В современном мире спорта используются различные тренажеры и устройства для развития силовых и скоростно-силовых качеств. Одним из таких приспособлений является эластичная лента.

Эластичная лента — это спортивный инвентарь из прочной резины (латекса) для формирования упругости и силы мышц, физической реабилитации и упражнений на растяжку. С её помощью можно заниматься силовой подготовкой без использования тяжелых весов.

Эластичная лента очень проста в использовании, но чрезвычайно эффективна при работе над мышечным аппаратом. С её помощью можно осуществлять развитие мышечной силы, выносливости и гибкости.

При этом данный вид упражнений дает минимальную нагрузку на суставы и соединительные ткани.

У данного инвентаря наблюдаются следующие достоинства:

1. Компактность.
2. Легкость.
3. Низкая вероятность травм.
4. Работа над всеми групп мышц.
5. Равномерная нагрузка.
6. Разнообразие в тренировках
7. Широкий диапазон движений.

В связи с вышеизложенным можно сделать вывод, что в методику развития силовых способностей гимнасток необходимо включать упражнения с эспандерами, резиновыми жгутами и бинтами.

Литература

1. *Костюкова С. И.* Спортивная гимнастика как олимпийский вид: ее проблемы и варианты решения / С. И. Костюкова, О. А. Иванова // Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов ; под редакцией О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой. — Воронеж : Научная книга, 2018. — С. 116—120.

2. Федерация Спортивной Гимнастики России [Электронный ресурс]. — URL: <http://sportgymrus.ru> (Дата обращения: 25.03.2019).

3. Спортивная медицина [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.sportmedicine.ru> (Дата обращения: 30.03.2019).

ТАКТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЫ СПОРТИВНЫХ ГИМНАСТОК

С. И. Костюкова, магистрант, 1 курс

Т. П. Бегидова, к. п. н., профессор

ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *тактика, спортивная гимнастика, тактическая подготовка, технико-тактические приемы.*

Целенаправленные способы использования технических приемов в состязаниях для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик под-

готовленности, а также условий среды — называют спортивной тактикой.

В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации, возникающей в соревнованиях, можно выделить: алгоритмический, вероятностный и эвристический характер тактики [2].

1. Алгоритмическая тактика предусматривает выполнение действий в строго запланированной последовательности по заранее составленному плану. Это характерно для видов спорта с минимальной вариативностью тактических решений.

2. Вероятностная тактика ведения соревновательной борьбы предполагает «преднамеренно-экспромтные» действия, в которых планируется лишь определенное начало; варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся в соревнованиях.

3. Эвристическая тактика строится на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка.

В целом, смысл тактики состоит в использовании приемов соревновательной деятельности так, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, тактика включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений [1].

Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта; специальная тактическая подготовка — на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Тактика в спортивной гимнастике не имеет такого значения, как, скажем, в спортивных играх. Однако в настоящее время сложился ряд тактических правил и приемов, которые применяются в зависимости от условий и соревновательной обстановки.

Необходимо научить гимнастов тактическим правилам и приемам для применения их в соревновательной деятельности.

Тактические правила:

1. При составлении произвольных комбинаций рекомендуется исключить элементы, которые спортсмен выполняет неуверенно.

2. В самом начале состязаний команде важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей путем безукоризненного выполнения упражнений. Это положительно сказывается на дальнейшем ходе состязаний.

3. В команде всегда должны быть заранее намечены лидеры, на которых возлагаются основные надежды. Это выражается, например, в том, что таким гимнастам дают, в случае необходимости, сделать лишний подход в разминке перед вызовом на оценку, их ставят последними в списке очередности подхода к снарядам, чем как бы дают понять судьям, что эти гимнасты — лучшие в команде. Целесообразно иметь в команде хотя бы двух лидеров, чтобы в случае неудачи одного можно было бы рассчитывать на другого.

4. Тактически важно правильно определить очередность вызова гимнастов к снаряду на оценку. В настоящее время считают, что первым должен выходить не самый лучший гимнаст, но тот, который уверенно, хорошо выполнит всю комбинацию. Важно, чтобы первый гимнаст не сорвался, и получил высокую оценку. Это создает хорошее настроение в команде и обеспечивает успешное выступление всех остальных участников. В списке гимнастов располагают так, чтобы после первого выступающего каждый последующий был лучше предыдущего. Определение очередности выступления гимнаста в каждом виде зависит от многих факторов: от умения выступать, правильно реагировать на неудачи свои и товарищей и т. п.

5. Необходимо стремиться к тому, чтобы уже в первый день соревнований «оторваться» от ближайшего противника на первом же снаряде. Наличие преимущества в баллах имеет большое моральное значение для команды, повышает ее уверенность в успешности выступления.

Тактические приемы:

1. Выбор варианта продолжения произвольной комбинации. В состязаниях гимнаст имеет только одну попытку, поэтому он должен всегда уметь продолжать и заканчивать начатую комбинацию. Для этого ему следует иметь резервные варианты ее продолжения в тех частях, где возможны неудачи.

В ходе выполнения упражнения на оценку гимнасту иногда приходится молниеносно определить вариант продолжения произвольной комби-

нации, несмотря на то, что перед самым подходом был намечен несколько иной вариант. К этому следует подготавливать занимающихся на тренировках. Необходимо добиваться надежного выполнения подготовленных для соревнований комбинаций, но в то же время всегда уметь внести в них коррективы.

2. Показ своих возможностей при опробовании снарядов накануне соревнований и в ходе участия в них (во время разминки). Ряд сильнейших гимнастов прибегают к приему, который позволяет морально воздействовать на противников и даже на судей во время опробования снарядов, а также в день соревнований. Во время разминки они выполняют те упражнения, которые у них особенно хорошо получаются. Этим самым они заранее завоевывают симпатии судей, обычно наблюдающих за опробованием и разминкой, и одновременно деморализуют противника. Однако такая тактика чревата и неприятными последствиями, особенно тогда, когда лучший гимнаст не может выполнить упражнение на оценку с тем же блеском, что и прежде. В этом случае, как показала практика, судьи довольно строго наказывают гимнаста.

Другие гимнасты прибегают к прямо противоположному приему. Они при опробовании снарядов стараются оставаться незаметными, не показывать своих эффектных элементов, а приберегают их для того, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку.

3. Построение произвольной комбинации с учетом сил противника. В ряде случаев гимнаст ставит перед собой конкретную задачу: выиграть соревнование у конкретного гимнаста из другой или из своей команды. В таком случае спортсмен обычно стремится составить свою произвольную комбинацию на каждом снаряде так, чтобы она выглядела выигрышнее, нежели комбинация соперника.

Здесь перечислены лишь наиболее характерные тактические приемы. Естественно, что тактические правила и приемы довольно разнообразны, и могут быть использованы при решении самых разных задач.

Специальные занятия по тактической подготовке необходимы гимнастам. В отдельных занятиях соревновательного периода им рекомендуется самостоятельно решать тактические задачи:

- а) выставлять себе оценки за выполнение упражнения;
- б) выполнять комбинации с резервным вариантом продолжения;
- в) составлять список очередности выхода членов команды к снарядам для выполнения упражнения на оценку и др.

Внимательное отношение гимнастов и тренера к элементам тактики благотворно сказывается на результатах соревнований.

Литература

1. *Костюкова С. И.* Спортивная гимнастика как олимпийский вид: ее проблемы и варианты решения / С. И. Костюкова, О. А. Иванова // Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов ; под редакцией О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой. — Воронеж : Научная книга, 2018. — С. 116—120.
2. Гимнастика : учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. — М. : Академия. — 448 с.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИКЕ В ИНТЕРАКТИВНОМ РЕЖИМЕ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ-БАКАЛАВРОВ

*М. А. Кретова, магистрант 2 курса
ФГБОУ ВО «ВГПУ»*

*Л. И. Бездверная, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *мышление, образовательные ресурсы, уверенность, информация, обучение.*

В век научных открытий, цифровой эпохи, когнитивной революции, наличие сетевого мышления у современных детей, где интернет стал открытым пространством педагог несет ответственность за качество обучения. Владение им современными компетенциями подразумевают целенаправленное воздействие на содержание, форму, методы обучения студента. Личностная ориентация педагога в профессиональной деятельности его духовно-нравственное пространство оказывает большое влияние на процесс обучения. Гуманистическая направленность педагога, включающая в себя нравственные идеалы и потребности, эмоциональную устойчивость и культуру достоинства отвечают запросам нашего времени [1].

В настоящее время все чаще говорят о гармоничной, социально — компетентной личности, которая ориентирована на успешность профессиональной деятельности. Современной студенческой молодежи предоставлены огромные возможности для реализации перспективных жизненных планов. Однако небызвестен тот факт, что для «...эффективного потребления предложенных образовательных ресурсов необходимы лич-

ностные усилия студентов и, в частности, развитые навыки организации времени, уверенность в собственных силах, реалистичная оценка имеющихся ресурсов, устойчивая познавательная мотивация» [2].

Действительно, современный образовательный процесс протекает в условиях постоянного обновления информации. Поэтому интерактивные формы обучения становятся важным условием его оптимизации.

Интерактивная форма обучения — это своеобразная организация познавательной деятельности обучающегося. Она подразумевает конкретные цели, одна из которых и заключается в создании психологически комфортных условий обучения. Это связано с тем, что обучающийся чувствует на учебном занятии свою успешность, интеллектуальную состоятельность, может проявить свои творческие способности в той или иной мере. Всё это эффективно влияет на продуктивность самого процесса обучения.

В отличие от активных методов, интерактивные позволяют организовать большее поле взаимодействия обучающегося: в него включаются не только педагог, но и однокурсники с разным опытом, культурой, уровнем знаний. Особенностью интерактивных форм работы является высокая степень активности каждого. Усиливает педагогический эффект эмоциональное единство участников взаимодействия: обучающие понимают ценность выполняемой работы не только для себя лично, но и для окружающих. Данные методы, «обладая социально-психологической направленностью в виде присутствия обратной связи, группового сотрудничества и возможностью экспериментировать «здесь и сейчас» потенциально несут в себе целый ряд психотерапевтических составляющих» [3].

Современные исследователи называют ряд психологических аспектов при работе со студентами-бакалаврами. Наиболее важными являются следующие: адаптация к новому уровню обучения, по сравнению со школьным; необходимость учета личностных особенностей обучающихся; работа по формированию мотивации к обучению; формирование умения работать в коллективе и с коллективом; направленность на развитие творческого потенциала личности. Работа в интерактивном режиме способствует более успешной реализации перечисленных условий. Так как в интерактивной форме работы обучающимся не даются готовые задания, они самостоятельно добывают знания по заявленной проблеме. Обучающиеся, выполняя такие задания, могут интеллектуально мыслить, демонстрировать творчество. В ходе выполнения такой работы, студенты не только приобретают новые знания, но и развивают навыки познавательной деятельности, а также формируют свои интересы.

Немаловажен аспект группового сотрудничества. Т. Ф. Пушкина, отмечает, что групповая работа способствует более успешному становлению сотрудничества участников взаимодействия, развивает коммуникативную компетентность обучающихся. Она формирует инициативность обучающегося. Ведь каждому приходится формулировать и отстаивать свою точку зрения в решении заявленной проблемы. Разные мнения обогащают усваиваемые понятия. Развиваются субъектные качества участников учебного процесса. Например, ответственность — за свой этап работы надо отвечать перед группой. В ходе интерактивного занятия не только реализуется возможность проверки информации об усвоении теории. Оно позволяет проверить сформированность практических навыков обучающегося, осуществить диагностику полученных знаний. К тому же, в нем эффективно совершенствуются коммуникативные навыки участников групповой работы [5].

Существуют разнообразные формы интерактивной работы, которые помогают формировать у студентов собственное мнение, отрабатывать навыки поведения в различных ситуациях, а также способствуют развитию социальной креативности, которую можно рассматривать «...как комплексное свойство личности, которое позволяет находить и применять оригинальные и конструктивные решения в ситуациях межличностного общения» (2,135) Особенно эффективными будут следующие интерактивные методы: кейс — технологии, тренинги, проектная деятельность, учебные групповые дискуссии, дебаты, проведение видеоконференций.

В настоящее время стали чаще использовать такую форму интерактивной работы как компьютерные лабораторные работы. Такой вид работы обучающие выполняют за компьютерами в различных программах в русле темы конкретной лабораторной работы. Такие лабораторные работы предназначены для учебных дисциплин, связанных с наноструктурами, нанотехнологиями, современными методами исследования, физикой конденсированного состояния.

Приведем пример интерактивной формы работы по теме «Физические основы высоких технологий». В такой работе своеобразна позиция педагога, она перестаёт быть центральной. Педагог лишь регулирует процесс и занимается общей организацией, т. е. готовит к занятиям лабораторные работы, формулирует вопросы для обсуждения каждого этапа изучаемой темы, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана, организует презентацию выполненной каждой группой работы. Важно и то, что под руководством педагога осуществляется рефлексия итогов изучения темы.

Использование компьютерных лабораторных работ на занятиях дает возможность студентам: повысить интерес к изучаемой дисциплине; интеллектуально обогащаться; осмысливать основные понятия по изучаемой теме; подготавливает студентов к самостоятельному усвоению дисциплины, а также расширяет виды совместной работы.

Организация интерактивной формы работы требует определенных требований к проведению занятий. В первую очередь, хотелось бы отметить такое требование как сотрудничество, ведь в процессе выполнения задания необходимо общение преподавателя и обучающихся, обучающихся между собой. Во вторых, это включение внешней и внутренней мотивации деятельности, также включение в учебный процесс. Далее можно выделить многообразие форм и методов представление информации, применение мультимедийных технологий. При проведении занятий между обучающимися и преподавателем должны быть позитивные отношения, чтобы обстановка на занятии была комфортной.

Организуя интерактивное занятие, целесообразно придерживаться определенной последовательности этапов работы. Начинается оно с мини-лекции, в которой дается краткий, но важный для обсуждения теоретический материал, попутно осуществляется мотивация предстоящей деятельности. Важно вызвать интерес у студентов к изучаемой теме, показав и ее практическую значимость. Обязателен этап обдумывания, продуктивной паузы, в ходе которой каждый вспоминает свой опыт по изучаемой проблеме, продумывает возможные источники получения необходимых знаний. В группах организуется анализ новой информации, включение её в систему имеющихся знаний. Необходим этап подведения итогов обсуждения, организуется рефлексия [2, 5].

В ходе такого занятия у студента-бакалавра формируется навык активного поиска необходимых для решения поставленной проблемы знаний. Это и помогает ему стать субъектом учебно-профессиональной деятельности.

Литература

1. *Бездверная Л. И.* Акмеологический потенциал нравственного пространства личности учителя как условие профессиональной компетенции [Текст] / Л. И. Бездверная // Сб. статей Всерос. с межд. участием очно-заочной н.-п. конф. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2018. — С. 43—50.

2. *Колосова Е. В.* Развития социальной креативности студентов вузов [Текст] / Е. В. Колосова, И. В. Поленькина // Экономическая психология: проблемы и возможности : материалы панельной дискуссии. — М., 2017. — С. 130—137.

3. Колосова Е. В. Самооценка и успешность учебной деятельности студентов [Текст] / Е. В. Колосова // Известия ВГПУ — 2015. — № 3 (268). — С. 160—161.

4. Ланина Н. В. Диагностические и развивающие ресурсы интерактивных методов обучения [Текст] / Н. В. Ланина // Социальная психология в образовательном пространстве : материалы I Международной науч.-практ. конф. — М., 2013. — С. 196—197.

5. Пушкина Т. Ф. Интерактивные формы работы по краеведению в системе гражданского воспитания личности школьника [Текст] / Т. Ф. Пушкина // Психологическое сопровождение образования: теория и практика : материалы V международной науч.-практ. конф. — Йошкар-Ола, 2014. — С. 217—220.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ДИУРЕТИКИ МЕСТНОЙ ФЛОРЫ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ДОПИНГУ

*А. В. Леонтьев, курсант, I курс
ФГКВОУ ВО ВУНЦ ВВС
«ВВА им. профессора Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина», г. Воронеж*

*Н. Н. Попова, д. б. н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *диуретики, лекарственные растения, местная флора, спорт, терапевтические эффекты.*

Мочегонные препараты или диуретики находят широкое применение в медицине. Их назначают при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, гипертензии, отеках, а также как средство интоксикации в случае отравлений. Диуретики ускоряют фильтрацию воды в почках и блокируют ее реабсорбцию. В спорте диуретики также весьма популярны, используются как «по назначению», так и с не благовидными целями. Диуретики приводят к быстрому снижению массы за счет потери воды (что бывает важно при определении весовой категории), как следствие — выигрышному рельефу мышечной массы (бодибилдинг), а также маскируют определение ряда допинговых препаратов. Таким образом, не повышая психофизическую работоспособность спортсмена, диуретики подпадают под

третий критерий отнесения средств и методов в запрещенный список — «противоречат духу спорта». По этим причинам в 1985 г. синтетические диуретики вошли в Список запрещенных препаратов ВАДА (группа S5), и около 7—10 % положительных проб на допинг связаны с этой группой.

Синтетические диуретики (СД) весьма разнообразны по характеру действия, обеспечивая достаточно мощный и быстрый диуретический эффект. Однако они имеют широкий спектр негативных, если не сказать грозных, последствий: обезвоживание (потеря воды до 5 % массы тела), нарушение кислотно-щелочного равновесия (алкалоз или ацидоз), нарушение ионного баланса (гипокалиемия, гипохлориемия, гипомагниемия, гипонатриемия и др.), нарушение осмотического давления крови, гинекомастия, импотенция, нарушение менструального цикла, образование фосфатных или оксалатных камней в почках. Поэтому безграмотное и бесконтрольное применение СД может привести к серьезным последствиям.

Как альтернативу СД можно рассматривать лекарственные и пищевые растения с выраженным мочегонным эффектом. Лекарственные растения (далее ЛР) действуют более мягко, могут применяться продолжительное время, лишены ряда побочных негативных эффектов, действуют комплексно; кроме того, растительные диуретики (далее РД) не входят в Список запрещенных препаратов ВАДА и могут рассматриваться как альтернатива допингу в системе фармакологической поддержки спортсменов. К числу некоторых «минусов» РД можно отнести лишь менее мощный эффект и более плавное действие (пик действия препаратов наступает РД к 3—7 дню применения, однако есть и быстродействующие). К числу противопоказаний применения всех типов диуретиков являются заболевания почек (острая почечная недостаточность, гломерулонефрит), беременность, повышенная свертываемость крови.

В рамках решения задач фармакологической поддержки спортсменов РД позволяют уменьшить негативные последствия высокой тренировочной нагрузки, в частности, оптимизировать процесс перенапряжения выделительной системы. Наиболее целесообразно использование детоксикационных свойств РД в восстановительный период для выведения из организма недоокисленных метаболитов, образующихся при тяжелых физических нагрузках [3, 8]. Кроме того РД можно рассматривать и как средство профилактики мочекаменной болезни (особенно актуально для силовых видов спорта, бодибилдинга и др.). Комплексный характер действия всех ЛР позволяет купировать синдромы перенапряжения других систем организма — нервной, сердечно-сосудистой, гепато-билиарной, иммунной [1, 2, 4—7, 9].

Количество *классических мочегонных ЛР, внесенных в фармакопеи*, не так уж велико, причем многие из них не являются представителями нашей лесостепной флоры. Например, эрва шерстистая (пол-пола), ортосифон (почечный чай) — тропические растения. Таежными по происхождению являются: толокнянка (медвежьих ушки), брусника, вереск, грушанка круглолистная, можжевельник. В средней полосе России эти растения находятся на южной границе ареала, являются редкими и, в большинстве случаев, внесены в региональные Красные книги. Сбор этих растений в природе строго запрещен, но выход есть — покупка этих сборов в аптеке. В списке диуретиков есть растения, ареал которых не заходит в лесостепную часть европейской России: марена красильная, солодка голая, расторопша. Среди общеизвестных культурных растений также имеются виды с выраженным диуретическим эффектом: укроп, петрушка, сельдерей, фенхель, календула, любисток, овес, фасоль, лен, кукуруза (кукурузные рыльца).

Задачей наших исследований было выявление местных РД, произрастающих в лесостепной зоне. Изучение таких растений и определение запасов сырья позволит решить проблему зависимости российского фармацевтического рынка от дорого импортного сырья, а также снизит риск зачисления спортсменов, нуждающихся по показаниям в этой группе средств, в число допингёров.

Ниже перечисляются ЛР флоры средней полосы России с указанием используемых частей растения и возможностей заготовок (указываются при правом упоминании растения). Принята следующая балльная оценка: 1 — встречается крайне редко, заготовки запрещены, 2 — редкое растение, возможно использование после введения в культуру; 3 — возможно изъятие строго регламентированных объемов в природе, с учетом восстановления популяций, обычно не более 15—20 % объема зарослей, с оставлением репродуктивных органов и др., 4 — возможны заготовки в больших масштабах с учетом установленных норм. Предварительная ресурсная характеристика составлена на основе данных полевых исследований в Центральном Черноземье [10]. В целом, надо отметить, что мочегонный эффект отмечается примерно у 70 % ЛР.

Растения с выраженным мочегонным эффектом, регулирующие минеральный обмен: астрагал серпоплодный — 1 (трава, занесен в Красную книгу Воронежской области), береза бородавчатая (почки, листья, сок) — 4, брусника (листья, ягоды) — 1 (занесена в Красную книгу области), василек синий (цветки) — 3, горец птичий или спорыш (трава) — 4, крапива двудомная (трава) — 4, лопух большой (корни) — 3, фиалка поле-

вая, фиалка трехцветная (трава) — 2, хвощ полевой (трава) — 3, хмель («шишки») — 3.

Действие ЛР на почки многообразно, например, *увеличивают почечный кровоток* — брусника, спорыш, ортосифон; *уменьшают проницаемость сосудов и снимают отек* — брусника, кукуруза, солодка, стальник (корни, трава, 2), фиалка, шалфей луговой, и остепненный (трава, 3), шиповник (плоды, 3); *снимают спазм* гладкой мускулатуры, в частности, мочеточников, — валериана (корни, 2), липа (цветки, 3), мята полевая (трава, 3), ромашка пахучая и лекарственная (трава, 3), тмин, фенхель, василек синий, лопух, цмин песчаный (трава, 3); *повышают выделительную функцию почек* — листья и ягоды брусники, спорыш, марена (корневища), ортосифон, березовые листья и почки, листья толокнянки, хвощ, пол-пола; *образуют защитные коллоиды* — крапива, хвощ.

Наиболее актуальны для спортсменов такие дополнительные терапевтические эффекты РД как противовоспалительный, седативный, антигипоксический, антиоксидантный. *Мочегонный и противовоспалительный эффект* имеют: брусника, бузина черная (цветки, 3), ежевика сизая (корни, 4), зверобой продырявленный (трава, 2), земляника зеленая и лесная (листья, 3), лабазник вязолистный (трава, 3), мать-и-мачеха (листья, 3), можжевельник (шишкоягоды, 1), подорожник большой (листья, семена, 3), ромашка аптечная, солодка, толокнянка, тысячелистник обыкновенный (трава, 4), хвощ, чабрец (все виды, трава, 3), череда трехраздельная (трава, 3), шалфей луговой и остепненный, шиповник, а также культурные растения укроп, фенхель, календула.

Мочегонным и седативным эффектом обладают: боярышник кроваво-красный (плоды, 4), валериана лекарственная, вереск (трава, 1), душица (трава, 3), мята, пустырник пятилопастный (трава, 4), сушеница топяная (трава, 2), фенхель, хмель, кипрей или иван-чай (трава, 4), лабазник, липа. *Усиливают кроветворение* — зверобой, крапива, череда, шиповник; *болеутоляющий эффект* имеют — ромашка, рябина обыкновенная, хмель; *антигипоксические ЛР* — крапива двудомная, липа сердцевидная, спорыш, хмель, череда трехраздельная; *антиоксидантные ЛР* — зверобой, ежевика, калина обыкновенная, крапива, пижма, цмин песчаный.

Рекомендации по сбору сырья РД и его хранению являются общими для всех ЛР. В фитосборы целесообразно включать 2—3 ЛР с выраженным мочегонным эффектом, дополнив 2—3 растениями с противовоспалительным, седативным, укрепляющим и прочим, необходимым в данный момент действием.

Заключение. Ассортимент ЛР с выраженным мочегонным действием в лесостепной зоне весьма обширен, а ресурсы многих из них значительны. Использование РД на начальных этапах восстановительного периода спортсменов весьма целесообразно. Включение в сборы растений многоцелевого характера действия существенно повышает эффективность их применения. Перед приемом РД необходима консультация специалиста для определения состава ЛР, схемы и продолжительности приема. В процессе применения РД необходим контроль артериального давления, водопотребления и учет противопоказаний. Несмотря на явные преимущества РД перед СД, их значение и эффективность в лечебных, реабилитационных и профилактических технологиях недооценивается.

Литература

1. Все о лекарственных растениях : атлас-справочник. — СПб. : СЗКО, 2016. — 192 с.
2. Гаммерман А. Ф. Дикорастущие лекарственные растения СССР / А. Ф. Гаммерман, И. И. Гром. — М. : Медицина, 1976. — 286 с.
3. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. — М., 1991. — 204 с.
4. Ильина Т. А. Лечебные травы : иллюстрированный справочник-определитель / Т. А. Ильина. — М. : ЭКСМО, 2018. — 352 с.
5. Корсун В. Ф. Целебные травы России от 1000 болезней / В. Ф. Корсун, Е. В. Корсун, Б. А. Султанбеков. — М., 2010. — 656 с.
6. Лекарственное сырье растительного происхождения / Под ред. Г. П. Яковлева. — СПб., 2006. — 846 с.
7. Лекарственные растения в научной и народной медицине. — Саратов, 1981. — 360 с.
8. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / Г. А. Макарова. — М., 2003. — 160 с.
9. Муравьева Д. А. Фармакогнозия с основами биохимии лекарственных веществ / М. Д. Муравьева. — М. : Медицина, 1981. — 657 с.
10. Попова Н. Н. Перспективные растительные диуретики местной флоры в спортивной практике / Н. Н. Попова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сб. науч. статей Всеросс. заочной науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Воронеж, 2017. — С. 76—81.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

*Л. Ю. Лиховидова, 2 курс, 04001711 группа
Е. В. Ушакова, старший преподаватель
ФГАОУ ВО «НИУ «БелГУ»*

*М. П. Колесник, старший преподаватель
ФГАОУ ВО «НИУ «БелГУ»*

Ключевые слова: *оздоровительно-реабилитационная физическая культура, ЛФК.*

Физическая культура в цивилизованном обществе рассматривается как процесс и результат целенаправленной деятельности человека, направленной на формирование его физической, телесной природы.

В одном из своих направлений физическая культура призвана удовлетворять потребности личности и общества в оздоровительной двигательной деятельности [2, 5].

Физическая культура у студентов понимается как педагогический процесс телесного и интеллектуального воспитания учащихся. Она имеет большое общественно-социальное значение и в первую очередь направлена на физическое развитие, оздоровление занимающихся физическими упражнениями, подготовку к жизни и деятельности при условии обеспечения безопасности жизнедеятельности [1, 3, 4].

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура — это комплекс физических упражнений и процедур, направленный на оздоровление организма, восстановление функций, нарушенных или утраченных по причине травм, стрессов, переутомлений и заболеваний. Исходя из исторических источников, использование физических упражнений в качестве оздоровления и укрепления организма началось ещё в древности. Сейчас подобные комплексы являются неотъемлемой частью здравоохранения и носят назначение лечебной физической культуры.

Общее представление о лечении с помощью физических упражнений основывается на факте оздоровления организма, обусловленного улучшением циркуляции крови и снабжения кислородом, как больных, так и здоровых тканей, повышением мышечного тонуса, сокращением жировых запасов и т. д. В данном случае большую роль играет индивидуальный подход к тренировкам и увеличению нагрузок.

Оздоровительно-реабилитационное направление в нашей стране представлено в основном тремя формами:

- 1) группы ЛФК при диспансерах, больницах
- 2) группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т. д.
- 3) самостоятельные занятия

Комплекс ЛФК включает в себя такие упражнения как лечебная гимнастика и бег, скандинавская ходьба и ходьба в целом, лыжные прогулки. Разнятся так же и типы ЛФК, определяемые количеством нагрузки. Существуют щадящий, тонизирующий и тренировочный. Все занятия специально подбираются исходя из специфики больного. Так же они могут нести общеоздоровительную нагрузку. Разнообразие упражнений позволяют расширить сферу влияния на организм. Комплекс следует подбирать таким образом, чтобы влияние не было односторонним. Так, например, во время работы над поясничным отделом позвоночника при наличии межпозвоночных грыж и протрузий, можно поддержать грудной и шейный отделы. Что в дальнейшем может предотвратить проблемы в здоровых участках.

Групповые занятия, как правило, проводятся вместе с врачом, разрабатывающим или адаптирующим упражнения под специфику пациентов. Такие упражнения могут требовать участие нескольких лиц. Например, врач может поддерживать пациента, корректировать его движения и следить за правильностью выполнения.

На площадке культурно-спортивных или оздоровительных баз предполагается самостоятельная работа по индивидуально разработанному комплексу с привлечением специальных средств и экипировки. Это может быть спортивная площадка, бассейн или тренажерный зал. В этом случае нагрузки усложняются и увеличиваются.

Индивидуальные реабилитационные занятия подразделяются на общеоздоровительные и направленные, улучшающие работу наиболее проблемных частей тела. При самостоятельных занятиях, без непосредственного медицинского контроля, максимальная частота сердечных сокращений во время нагрузок не должна превышать 130 уд/мин. для людей моложе 50 лет и 120 уд/мин., для лиц старше 50 лет. Таким образом программа тренировок должна быть подобрана таким образом, чтобы человек без специальной помощи и наблюдения, мог выполнять все необходимые движения без риска навредить ещё сильнее.

В системе научной организации труда ЛФК играет важную роль. Стресс, подавленное состояние, мышечная атрофия, возникающие вслед-

ствии негативных факторов современной жизни, устраняются на базе лечебно-оздоровительной физкультуры.

Для студентов наиболее применим такой вид оздоровительно-реабилитационной физической культуры, как физиотерапевтическая. Конечно, в совокупности с медикаментозным лечением, правильным питанием, а иногда даже хирургическим лечением, можно добиться лучших результатов. Но учебное заведение не специализируется на столь углубленной медицине. Однако, даже простая профилактика и физическая нагрузка может улучшить состояние организма.

Студенты, прошедшие предварительный медицинский осмотр, распределяются в группы по состоянию здоровья. После чего, для людей, требующих особое отношение и внимание, может назначаться лечебная физкультура. Она может проводиться на базе учебных заведений. Например, плавание в бассейне, занятие гимнастикой, спортивной аэробикой и фитнесом.

Тренерам, инструкторам и педагогом следует находить индивидуальный подход для каждого учащегося. Физические отклонения от нормы у студентов одной группы здоровья могут кардинально отличаться друг от друга. В таком случае квалификация взрослого может помочь направить учащегося в правильном направлении для решения физических проблем. Следует так же консультировать студентов, прислушиваться к их ощущениям и прекращать тренировку в случае недомогания.

Групповое занятие ЛФК на уроках физической культуры в учебных заведениях может помочь студенту не только справиться с физиологическими проблемами организма, но и получить моральную поддержку от тренера и других учащихся. Решения любой проблемы легче добиться совместными усилиями.

Литература

1. *Бернштейн Н. А.* О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. — М. : ФиС, 1991. — 288 с.
2. *Бойченко С. Д.* Классическая теория физической культуры / С. Д. Бойченко. — Мн. : Лазурок, 2002. — 312 с.
3. *Евсеев Ю. И.* Физическая культура / Ю. И. Евсеев — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — 384 с.
4. *Лях В. И.* Координационные способности / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2000. — № 4, с. 6. — № 5, с. 3.
5. Физическая культура студента : учебник / Под ред. В. И. Ильинича. — М. : Гардарики, 2000. — 448 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ДИСТАНЦИОННОМ ОБРАЗОВАНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Д. А. Мокроусова, 3 курс, 6 группа
С. А. Горбатенко, д. т. н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *дистанционное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальная образовательная среда, ассистивные информационные технологии.*

Повышение процента людей, имеющих ограничения в связи с состоянием здоровья (в результате тяжелых болезней и различных травм), привело к увеличению числа инвалидов среди населения трудоспособного возраста и молодёжи. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире проживает около 650 миллионов людей с ограниченными возможностями здоровья. Получение образования может помочь преодолеть эти ограничения и дать возможность реализации себя как личности в современном обществе, дать уверенность в себе и стать активным членом общества.

Можно выделить четыре основных направлений использования информационных технологий в образовании лиц с ОВЗ:

1. Компенсаторное направление — использование компьютерных технологий в качестве вспомогательных устройств;
2. Коррекционное направление — повышает возможности образовательного процесса, предполагает использование специализированных программ;
3. Дидактическое направление — предполагает использование компьютерных технологий в качестве обучающего инструмента, особенно в тех случаях, когда традиционные формы обучения малоэффективны;
4. Коммуникативное направление, в котором компьютерные технологии выступают в качестве альтернативных средств коммуникации, обеспечивая процесс общения.

Организация образования лиц с ОВЗ на основе внедрения новых информационных технологий (ИТ) связана с реализацией следующих основных принципов обучения:

1. Активизация самостоятельной познавательной деятельности обучаемых, повышение ее эффективности и качества;
2. Интерактивность системы компьютерного обучения с использованием новых информационных технологий;
3. Мультимедийность компьютерных систем обучения.

Реализация первого принципа позволяет создать открытую систему обучения, при которой обучающемуся предоставляется возможность выбора подходящей ему программы и технологии обучения. Данная особенность обусловлена необходимостью повышения адаптивности системы обучения к индивидуальным психофизическим особенностям лица с ОВЗ. При такой организации учебного процесса обучение становится гибким, не связанным с жестким учебным планом и обязательными аудиторными мероприятиями.

Второй принцип, который связан с использованием компьютерных средств обучения, позволяет обучающемуся получать информацию вне зависимости от пространственных и временных ограничений, находиться в режиме постоянной консультации с различными источниками информации, осуществлять различные формы самоконтроля. Это в значительной мере способствует созданию условий для социальной реабилитации лиц с ОВЗ.

Третий принцип организации обучения лиц с ОВЗ на основе ИТ ориентирован на активизацию компенсаторных механизмы обучающихся на основе сохранных видов восприятия с учетом принципа полисенсорного подхода к преодолению нарушений в развитии. Другими словами, применение принципа мультимедийности не только активизирует внимание, пространственную ориентацию, наблюдательность у учащихся с ОВЗ, но и корректирует их логическое мышление, зрительное восприятия, зрительную память, цветовое восприятие.

Существует несколько моделей дистанционного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья. Первая модель является одной из ведущих и предполагает интеграцию очных и дистанционных форм обучения. Она реализуется при условии посещения студентами вуза несколько раз в неделю. Обучение, рассчитанное на самостоятельное освоение учебного курса обучающимся, является второй моделью по типу экстерната. Эта модель рассчитана на возможность обучаться в асинхронном режиме, поэтому обучающиеся могут учиться самостоятельно. Сетевое обучение является третьей моделью и осуществляется, когда возникают преграды обеспечения обучающимся очной формы обучения. Модель отличается наличием электронных или созданных на компакт-

дисках учебниках, учебных пособий, а так же проведением автономных курсов по отдельным учебным дисциплинам. Сетевое обучение и кейс-технологии является четвертой моделью, призванной для дифференциации обучения. Акцент обучения делается на углубление ранее созданного электронного учебного материала для более успешных студентов [1, 2].

Для создания специальных условий студентам-инвалидам и лицам с ОВЗ необходимо формирование в образовательной организации информационно-образовательной реабилитационной среды. Информационно-образовательная реабилитационная среда — это совокупность специальных информационных технологий, дистанционных образовательных технологий, информационно-технических средств обучения и учебно-методического обеспечения [3,4].

Современные информационно-коммуникационные технологии для образования лиц с ОВЗ включают:

1. Традиционные виды технологий (компьютеры, веб-браузеры, текстовые процессоры, электронные доски и мобильные телефоны);

2. Ассистивные технологии (аудиофоны, программы для чтения с экрана, адаптивные клавиатуры, дополнительные коммуникационные устройства);

3. Доступные носители и форматы (видеоматериалы с субтитрами, DAISY — система доступной цифровой информации и книги в этом формате)

Основная идея ассистивных технологий - «компенсация» недостатка развития за счет компьютера и облегчение доступа к массовому образованию. Сейчас имеются ассистирующие технологии для людей практически с любым нарушением в развитии и спектр этих устройств постоянно расширяется. Так, люди с двигательными нарушениями испытывают трудности при управлении компьютером, вводе текста и т. д. Поэтому для них предусмотрены дополнительные настройки клавиатуры, позволяющие одним пальцем совершать операции, требующие использования комбинации клавиш, специализированные накладки, размещаемые поверх стандартной клавиатуры и облегчающие доступ к кнопкам. Имеются дополнительные программы, обеспечивающие возможность создавать и редактировать текст, альтернативные клавиатуры (разделенные, увеличенные, миниатюрные, клавиатуры на штативе и др.). Мыши и указательные устройства для этой категории лиц имеют разные формы, размеры и уровни чувствительности и могут быть активизированы руками, ногами, головой (например, “Heard Master Plus”), коротким и сильным выдохом, голосом, движениями мышц. Разрабатываются модели, управ-

ляемые инфракрасным излучением, движениями глаз, нервных импульсов, волн, излучаемых мозгом.

Знаменитый британский астрофизик Стивен Хокинг управлял компьютером сначала с помощью указательного пальца правой руки, а впоследствии — мимической мышцей щеки, напротив которой ему закрепили датчик. Его компьютер был оснащен синтезатором речи. Голос, которым общался Хокинг, имел американский акцент и на момент его смерти уже много лет не создавался для других подобных устройств; Хокинг отказывался его менять, поскольку давно привык воспринимать как свой собственный (впоследствии он даже защитил его авторскими правами). Нью-Йоркский стартап Ctrl-labs представил прототип браслета для считывания сигналов, которые идут от мозга к кистям руки. В дальнейшем при помощи браслета люди с ограниченными возможностями смогут управлять курсором компьютера силой мысли. Браслет работает путем фиксации изменений электрического потенциала — этот процесс происходит из-за импульсов, исходящих из мозга к мышцам рук. В отличие от аналогичных устройств, браслет Ctrl-labs фиксирует именно мозговые импульсы, а не мельчайшие сокращения мышц, как работал компьютер астрофизика Стивена Хокинга.

Для людей с нарушениями зрения потребности во вспомогательных технологиях зависят от степени утраты зрительной функции. Слабовидящим достаточно поддержки при использовании имеющихся зрительных возможностей. Для них предусмотрены системы экранного увеличения, телевизионные увеличители, дисплеи большего размера с улучшенным или контрастным расщеплением спектра, клавиатуры с контрастным окрашиванием клавиш и т. д. Слепым необходимы устройства, компенсирующие зрение за счет слуха и тактильной чувствительности. Для них разработаны программы чтения экрана, программы распознавания речи, альтернативные дисплеи (брайлевский дисплей — позволяет читать содержание экрана пальцами, дисплеи с рельефной поверхностью - тактильные дисплеи), альтернативные клавиатуры (клавиатуры с брайлевым шрифтом, клавиатура в виде тактильной перчатки, носимая брайлевская клавиатура, которая надевается на пальцы и т. д.), мобильные устройства. Имеются принтеры Брайля, выводящие текстовую информацию в символах азбуки Брайля. Разрабатываются приборы искусственного зрения, специальные многофункциональные компьютеры для слепых, устройства для рисования (Touch Color) и др.

Для лиц с нарушением интеллекта преимущественно используются различные устройства систем альтернативной коммуникации.

Для пользователей с нарушениями слуха прежде всего предусмотрены устройства, позволяющие восстановить слуховую функцию — программируемые слуховые аппараты, беспроводные вспомогательные акустические системы, направленные на улучшение восприятия слуховой информации в больших помещениях (используют радиочастоты, инфракрасные, индукционные системы). Широко представлены технологии, позволяющие глухому контактировать со слышащими людьми, например, устройства, осуществляющие синхронный перевод на национальный язык жестов или перевод устной речи в письменную (представленную на экране монитора), киберперчатки и браслеты для общения и т. д.

Для лиц с расстройствами аутистического спектра (РАС) разрабатываются программы, направленные на снижение чувствительности к слуховым стимулам, улучшения их переработки (аудиоинтеграционный тренинг, метод Томагиса, линзы Ирлен и др.) Однако, использование в инклюзивной практике только ассистирующих технологий не позволяет решить всех образовательных задач, поэтому стали появляться программы, представляющие собой новые технологии обучения.

Использование перечисленных ассистивных информационных технологий, дистанционных образовательных технологий, информационно-технических средств обучения и учебно-методического обеспечения в процессе профессионального образования лиц с ОВЗ позволяет сформировать индивидуальную образовательную среду дистанционного обучения, компенсировать функциональные ограничения человека и создать инструмент, который закладывает основу для развития личности и облегчает процесс профессионального становления [5].

Литература

1. Инклюзивное образование студентов с инвалидностью и ОВЗ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий : хрестоматия для преподавателей сферы высшего профессионального образования, работающих со студентами с инвалидностью и ОВЗ / под ред. Б. Б. Айсмонтаса. — М. : МГППУ, 2015. — 334 с.

2. Инклюзивное образование в ВУЗе : комплект учебно-методических материалов программы курсов повышения квалификации сотрудников образовательных организаций высшего образования, расположенных на территории Северо-Западного федерального округа / сост. О. Л. Леханова ; под ред. О. А. Денисовой. — Череповец : Череповецкий государственный университет, 2017. — 259 с.

3. *Горбатенко С. А.* Формирование индивидуальной образовательной среды при планировании и проведении самостоятельной работы курсантов и слушателей / С. А. Горбатенко, В. В. Горбатенко // *Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии* : Международная научно-практическая конференция. — Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2012. — С. 14—18.

4. *Горбатенко С. А.* Информационные технологии дистанционного обучения по дисциплине «Основы компьютерного проектирования и моделирования РЭС» / С. А. Горбатенко, Е. Н. Середа // *Охрана, безопасность, связь-2005* : тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции. Ч. 1. — Воронеж, 2005. — С. 71.

5. *Fajzrahmanova A. T.* On organization of the inclusive educational environment in higher educational institutions of the Russian Federation. *Life Sci J* 2014;11(11s):59-62] (ISSN:1097-8135).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО

*Н. А. Наумов, курсант 5 курса
ФГКВБОУ ВО ВУНЦ ВВС
«ВВА имени профессора Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина», г. Воронеж*

*В. А. Захарьина, 3 курс, 4 группа
О. М. Холодов, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *физическая подготовка, физическая культура, физическое развитие, здоровый образ жизни.*

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации является основным предметом воинского обучения и воспитания, одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил Российской Федерации. Её целью является обеспечение необходимого уровня физической готовности военнослужащих к выполнению боевых и других задач в соответствии с их предназначением [5].

Включение молодых людей в новую систему жизнедеятельности, связанную с прохождением военной службы, зачастую сопровождается

ся психическим напряжением, излишней раздражительностью, снижением волевой активности, беспокойством и т. д. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации к новым специфическим условиям.

Изменение ритма жизни, разлука с домом и семьей, уставной распорядок дня, регламентированный режим поведения, необходимость подчиняться, невозможность уединиться, повышенная ответственность, определенные бытовые неудобства, непривычные климатогеографические условия, различные профессиональные вредности, сопровождающие тот или иной вид военного труда (ограниченное пространство, шум, вибрация, температурные нагрузки, электромагнитное излучение, компоненты ракетного топлива, операторская деятельность, аварийные ситуации и т. п.) — всё это предъявляет повышенные требования к состоянию психического и физического здоровья военнослужащих.

Среди средств адаптации немаловажную роль играют, по мнению специалистов, различные виды физической культуры. Они оказывают на неё как непосредственное воздействие, например, повышая уровень работоспособности, расширяя диапазон двигательных умений и навыков и др., так и косвенное. Так, например, оптимальная физическая активность благотворно влияет на повышение умственной работоспособности, рациональную организацию труда и т. д. Поэтому принципиально ценной является работа по активизации позиции каждого военнослужащего в отношении своего физического развития и физкультурной образованности [3].

Воспитание физической культуры личности — это освоение общественных, материальных и духовных ценностей физической культуры, превращение их в личные ценности. С психолого-педагогических позиций этот процесс обусловлен приобретением и развитием потребностей, мотивов и интересов к ценностям физической культуры.

Процесс формирования социально значимой личностной потребности саморазвития физической культуры военнослужащих должен осуществляться через овладение ими системой знаний, научных представлений о путях и средствах организации здорового образа жизни, о сущности и закономерностях физической культуры, об образцах и примерах физической культуры выдающихся людей и т. д.

Когнитивную составляющую физической культуры личности военнослужащего образует уровень, системность и динамичность знаний о правилах физической подготовки, методах организации физической активности, путях и средствах физического совершенствования, возможностях использования средств физической культуры для повышения рабо-

тоспособности, формах отдыха и снятия утомления, социальной, нравственной и эстетической ценности двигательной деятельности.

Психомоторную составляющую физической культуры личности образует совокупность личных физических достижений. Она определяется уровнем развития физических качеств военнослужащего, что проявляется в его физической работоспособности, умении рационально решать привычные и новые двигательные задачи и действия, применять полученные знания и сформированные навыки в служебной деятельности [4].

Ориентация военнослужащих на творческое освоение физкультурной деятельности, превращение её из внешне задаваемой в самооценную, удовлетворяющую витальные и социальные потребности, требует целенаправленного педагогического воздействия не только на двигательную, но и на чувственно-эмоциональную, мотивационную и интеллектуальные сферы личности. Процесс формирования физической культуры личности становится управляемым, если он проходит в педагогической системе, где индивидуально принятая цель детерминирует взаимодействие определенных компонентов, содержание которых отвечает общественным и личностным требованиям по освоению ценностей физической культуры и здорового образа жизни.

По данным докторского исследования С. Г. Добротворской (2002 г.), около 70 % населения страны не занимается физкультурой. Среди студентов 32 % имеют дефицит в весе, а 25 % — избыточный вес. В среднем, по данным этого автора (г. Казань), сегодня курят 35,6 % мальчиков и 25,2 % девочек, а в возрасте 16 лет от этой привычки страдают 45,3 % юношей и 16,7 % девушек [2].

«Недостатком физической активности, — отмечает А. В. Лотоненко, — как средства сохранения и укрепления здоровья является отсутствие резких и радикальных изменений в организме в ответ на занятия физическими упражнениями по сравнению с применением фармакологических средств. В этом случае особенно важно понимание приоритета естественных природных факторов оздоровления по сравнению с искусственными стимуляторами. Такое понимание должно быть свойственно интеллигентному человеку, ибо оно выражает высокий уровень его культуры, в том числе двигательной» [3].

Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. В процес-

се физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний. На это обращают внимание почти все исследователи, занимающиеся проблемами здоровьесбережения.

С введением в 2007 году Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» установлены правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте [1].

Закон рассматривает физическую культуру как часть культуры, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В тоже время необходимо отметить, что утративший силу Федеральный закон № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г., рассматривал физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Отечества, гарантировал права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом. В статье 17 настоящего документа определялась роль физической подготовки и спорта для Вооруженных Сил РФ, четко раскрывались содержательные и организационные аспекты осуществления физического воспитания военнослужащих [4].

В действующем же на настоящий момент Федеральном законе № 329-ФЗ роль физической культуры в обучении и воспитании личного состава Вооруженных Сил РФ нивелируется и сводится к расплывчатым формулировкам организационного характера [1].

К главным направлениям деятельности государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в стране относятся: всестороннее развитие человека, утверждение здорового образа жизни, формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании, создание условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта.

Уровень физического развития имеет большое значение для любого человека, поскольку во многом определяет состояние здоровья и психической уравновешенности человека, его уверенности в себе и на этой основе отношения с окружающими. Но когда речь идет о военнослужащих, уровень их физической подготовленности приобретает дополнительное, прикладное значение, так как на её основе формируется множество профессионально значимых качеств.

В войсках роль физической культуры и реализацию её специфических задач выполняет физическая подготовка.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах должна способствовать пропаганде здорового образа жизни, воспитанию у военнослужащих духовности и нравственности, морально-волевых и психических качеств, привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями [2].

Актуальность физической подготовки обусловлена рядом факторов [5]: — возросшими требованиями современной боевой деятельности к физической готовности военных специалистов;

— важным вкладом физической подготовки в обеспечение эффективности профессиональных действий любых военных специалистов;

— усилением роли физической подготовки военнослужащих при боевых действиях в экстремальных условиях;

— низким уровнем физической подготовки молодого пополнения и возросшей напряженностью процесса их обучения;

— необходимостью качественной подготовки выпускников военно-учебных заведений к проведению эффективного физического совершенствования подчиненного личного состава;

— доказанным защитным эффектом физической подготовки при внезапно возникающих напряжениях организма, его основных систем, и прежде всего сердечно-сосудистой системы;

— ведущей ролью физической культуры в укреплении здоровья, обеспечении профессионального долголетия военных специалистов.

Для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в Вооруженных Силах Российской Федерации создаются и действуют организации физической культуры и спорта (центральные и иные спортивные клубы).

В целом физическая подготовка военнослужащих должна обеспечить успешность их обучения, физическую готовность к последующей боевой деятельности и к эффективному физическому совершенствованию подчиненного личного состава.

В контексте настоящего исследования представляется целесообразным рассмотреть содержание понятия «физическая готовность военных специалистов».

«Физическая готовность» — это функциональные возможности организма, позволяющие военнослужащему успешно выполнять (боевые) задачи. Они могут быть сформированы в процессе физической подготовки, индивидуальной жизни, унаследованы. Необходимо всегда помнить, что успешность профессиональной деятельности определяется не уровнем развития того или иного физического качества (выносливости, силы, быстроты и ловкости), а теми функциональными возможностями организма (теми резервами), которые формируются в результате физической тренировки, направленной на достижение этого уровня. Эти функциональные возможности и следует совершенствовать, избирая соответствующие физические упражнения. Но выбрать упражнения — это полдела, необходимо ещё их выполнять. А для этого требуется высокая мотивация в осознании необходимости самосовершенствования и высокий уровень волевых качеств.

Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г.
2. *Вяльцева Е. Д.* Менеджмент в спортивных клубах [Текст] : учебное пособие / Е. Д. Вяльцева, Л. А. Буйлова, А. В. Ежова, Я. Е. Козлов. — Воронеж : И-РИТМ, 2016. — 44 с.
3. *Ежова А. В.* Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С. С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. — 2017. — № 3. — С. 37—39.
4. *Лотоненко А. В.* Молодежь и физическая культура / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов. — М. : ФОН, 2016. — 317 с.
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП — 2009).

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У СТУДЕНТОВ-ДЗЮДОИСТОВ

Е. Г. Немова, магистрант, 1 курс

Г. П. Стазаев, доцент

А. С. Санникова, преподаватель

ФГБОУ ВО ВГИФК

Ключевые слова: *мотивация достижения, структура мотивации, соревновательная результативность, студенты-дзюдоисты.*

Актуальность исследования методики формирования мотивации студентов-дзюдоистов обуславливается необходимостью совершенствования процесса подготовки спортсменов к соревнованиям и повышением эффективности соревновательной деятельности. По мнению некоторых специалистов-тренеров за последнее десятилетие интерес подростков к занятиям спортивной борьбой существенно снизился, что привело к проблемам с набором групп на отделения спортивных школ.

При этом психологическим факторам при подготовке студентов-дзюдоистов не уделяется должного внимания в силу недостаточной разработанности проблемы спортивной мотивации и отсутствия в учебных пособиях по спортивной борьбе раздела освещающего методику формирования мотивации спортивной деятельности. Отсутствие методической информации по данным вопросам затрудняет работу тренеров и не способствует эффективной подготовки высококвалифицированных борцов.

Мы полагаем, что на основе своевременного развития спортивной мотивации с соответствующей структурой у студентов занимающихся дзюдо можно добиться планируемой результативности в соревнованиях.

Цель исследования — разработка и экспериментальное обоснование методики формирования спортивной мотивации у студентов-дзюдоистов, направленной на повышение результативности соревновательной деятельности.

Для реализации цели настоящего исследования решались следующие задачи:

1. Изучить по литературным источникам содержание проблемы мотивации в спорте.

2. Выявить уровень сформированности и особенности спортивной мотивации у дзюдоистов различной квалификации и определить ее влияние на результативность соревновательной деятельности.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику формирования спортивной мотивации у студентов-дзюдоистов на этапе углубленной спортивной специализации, направленную на повышение результативности соревновательной деятельности.

Объект исследования — структура мотивации студентов-дзюдоистов включённых в тренировочную и соревновательную деятельность.

Предмет исследования — методика формирования мотивации достижения у студентов-дзюдоистов с целью повышения результативности соревновательной деятельности.

Гипотеза исследования. Предполагается, что изучение составляющих компонентов спортивной мотивации дзюдоистов различной квалификации и их влияние на результативность соревновательной деятельности позволит разработать методику формирования спортивной мотивации у занимающихся дзюдо студентов, что, в конечном счете, будет способствовать успешному выступлению на соревнованиях.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

— разработана и научно обоснована методика формирования спортивной мотивации у дзюдоистов на этапе углубленной спортивной специализации, включающая мотивационные тренировки и формы внешнего управления.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении структуры спортивной мотивации и значимости ее составных компонентов для результативности соревновательной деятельности дзюдоистов.

Практическая значимость определяется применением разработанной методики для формирования спортивной мотивации у дзюдоистов на этапе углубленной спортивной специализации с целью повышения результативности соревновательной деятельности. Результаты исследования могут быть использованы в профессиональной деятельности тренеров по дзюдо.

В ходе исследования применялись следующие методы: анализ литературных источников по обозначенной проблеме; педагогическое наблюдение; опрос; тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистические методы.

В качестве конкретного этапа многолетней подготовки спортсменов нами взят этап углубленной спортивной специализации из следующих соображений: во-первых, отсутствие методик для формирования спортивной мотивации на этом этапе; во-вторых, на этом этапе у спортсменов характерным является стремление к достижению спортивных результатов, которые оказывают существенное влияние на сохранение спортивной

мотивации. При выборе направлений в формировании спортивной мотивации у борцов мы опирались на следующие известные в теории физического воспитания и спортивной психологии положения, а также на полученные нами результаты:

1. Влияние и целенаправленное использование межличностных отношений в спортивной команде на укрепление и сохранение мотивации спортсменов.

2. На этапе углубленной спортивной специализации ведущее место в структуре спортивной мотивации дзюдоистов занимает результативная мотивация с направленностью на достижение успеха в деятельности.

3. Влияние самооценки спортсмена на постановку целей и мотивацию достижения успеха.

4. Благоприятное и конструктивное педагогическое сотрудничество тренера и спортсмена оказывает положительное влияние на формирование и сохранение спортивной мотивации у занимающихся дзюдо.

5. Использование влияния положительных эмоций на протекание осуществляемой спортсменом деятельности.

Особенности вида спорта и этап занятий спортом накладывают определенный отпечаток на проявление, содержание и направленность спортивной мотивации. В этом нас убеждают результаты исследований ряда авторов: Р. А. Пилюяна [55, 56]; Г. Д. Бабушкина, [4, 5]. Борьба дзюдо характеризуется ярким проявлением спортивного духа, состязательности, стремления к победе. Проведение каждой схватки на тренировках и соревнованиях заканчивается для спортсмена успехом или неудачей. Каждый из этих исходов борьбы может оказывать двойное влияние на спортивную мотивацию (укреплять или ослаблять), что в значительной степени обусловливается личностными особенностями спортсмена.

Основные направления в формировании спортивной мотивации у дзюдоистов сводятся к следующему:

1. Систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений.

2. Развитие у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности.

3. Формирование у спортсменов адекватной самооценки и планирование на основе этого соревновательных целей.

4. Формирование у спортсменов оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации.

5. Формирование у спортсменов мотивации на достижение успеха.

6. Обеспечение положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях.

7. Формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и между учениками и тренером.

8. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.

Анализ результативности соревновательной деятельности борцов и объяснение ее проявлением усилий на тренировках и соревнованиях проводился с помощью мотивационного тренинга «причинных схем».

Содержание этого тренинга состоит в следующем. Характер восприятия спортсменом причин успеха или неудачи является существенной детерминантой его последующей соревновательной деятельности и ее мотивационной основы. В исследованиях [4] установлено, что позитивное влияние на мотивацию (учебную, спортивную) оказывает такая причинная схема, при которой неудачные действия человека объясняются недостаточным проявлением собственных усилий для достижения поставленных целей. Содержание тренинга причинных схем ориентировано на перестройку объяснения борцами причин неуспешных действий с внешних факторов и внутреннего фактора (низкие способности) на внутренний фактор — «недостаток проявления усилий». В этом случае можно рассчитывать на сохранение и укрепление спортивной мотивации у спортсменов, так как недостаточность проявления усилий устранить значительно легче, чем воздействовать на другие факторы. Тренинг причинных схем рекомендуется проводить после каждого соревнования в индивидуальной форме. На рисунке 2 представлены две причинные схемы, объясняющие снижение и повышение мотивации.

Выводы

1. Проведенное исследование спортивной мотивации и результативности соревновательной деятельности борцов позволяет заключить следующее:

Имеющаяся в отечественной литературе информация по проблемам изучения и формирования мотивации не обобщена и не систематизирована, что создаёт определённые трудности её использования в педагогических целях для тренеров и спортсменов.

2. Результативность соревновательной деятельности борцов обусловлена уровнем спортивной квалификации спортсмена, масштабом соревнований и квалификацией соперника;

— у дзюдоистов (2 и 1 юн. разряды) результативность соревновательной деятельности находится в пределах от 0,14 до 0,48 (максимальное значение 1) в зависимости от спортивной квалификации соперника: чем ниже квалификация соперника, тем выше результативность борца;

— у взрослых борцов (к. м. с. и м. с.) результативность соревновательной деятельности находится в пределах от 0,36 до 0,95 в зависимости от квалификации соперника;

— масштаб соревнований оказывает существенное влияние на проявление результативности соревновательной деятельности у взрослых борцов высокой квалификации: на первенстве города результативность несколько ниже, чем на первенстве области (в схватках с соперником одного разряда у к. м. с. $P_{сд} = 0,56$ и $0,68$; у м. с. $P_{сд} = 0,69$, и $0,79$).

3. В спортивной мотивации дзюдоистов и высокой квалификации выявлены существенные различия, заключающиеся в повышении ее сформированности по мере роста спортивного мастерства:

— наивысшие показатели мотивации (ориентация на духовные (4,8 б.) и материальные (4,7 б.) потребности) и интереса к соревновательной деятельности отмечены у мастеров спорта.

— у начинающих спортсменов более выражена тренировочная мотивация (6,6 б.), у МС. более выражена соревновательная мотивация (7,4 б.);

4. Эффективными средствами при формировании спортивной мотивации у борцов являются мотивационные тренинга: тренинг достижений, тренинг причинных схем, тренинг личностной причинности, тренинг внутренней мотивации. Главным участником в этих тренингах является сам спортсмен.

5. При формировании спортивной мотивации у дзюдоистов необходимо опираться на следующие личностные особенности: темперамент, самооценку, личностную тревожность, психическую надежность.

Литература

1. Алахвердиев А. Ш. Особенности поэтапного формирования спортивной мотивации борцов / А. Ш. Алахвердиев // Спортивная борьба. — М. : СпортАкадемПресс, 2015. — С. 16—17.

2. Бабушкин Е. Г. Диагностика спортивной мотивации / Е. Г. Бабушкин, А. П. Шумилин // Спортивная борьба. — М., 2010. — С. 38—39.

3. Вилюнас В. К. Теория деятельности и проблема мотивации / В. К. Вилюнас // А. Н. Леонтьев и современная психология. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 2013. — С. 191—195.

4. Маслов С. А. Методика диагностики соревновательной мотивации спортсмена / С. А. Маслов, Е. П. Скворчук, Ю. Е. Чупина // Спортсмен как субъект деятельности. — М. : РГАФК, 1993. — С. 8—10.

5. Пилюян Р. А. Способы формирования мотивации спортивной деятельности / Р. А. Пилюян ; ГЦОЛИФК. — М., 2008. — 27 с.

6. Суханов А. Д. Динамика мотивации дзюдоистов / А. Д. Суханов // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 5. — С. 41—44.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

Н. В. Острикова, магистрантка 1 курса

*О. П. Мудрая, старший преподаватель
ФФК и БЖ, ФГБОУ ВГПУ*

Н. П. Грачев, к. п. н., доцент

ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *студент, физическая культура, физическое самосовершенствование, этапы формирования потребности в физкультурно-спортивной деятельности.*

Формирование физической культуры студентов, их физическое совершенствование обусловлено взаимодействием субъективно-личностных (уровень самосознания, направленность личности, система убеждений, ценностные ориентации) и объективных факторов, к которым относятся учебно-воспитательный процесс в целом и процесс физического воспитания, в частности [5].

Под физическим совершенствованием понимается совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих позицию человека в отношении своего физического развития и состояния здоровья.

Одним из главных условий успешного достижения физического совершенства является собственная активность человека. Процесс физического самосовершенствования человека, помимо познания им своих положительных качеств и недостатков, включает постановку целей и задач самосовершенствования, составление программы, само-

контроль и тренировку выполнения намеченного. Успех в работе над самим собой обеспечивается использованием различных методических приемов: самоотчета, самоконтроля, самоубеждения, самовнушения и др.

Потребность в физическом самосовершенствовании рассматривается как внутренняя сила, побуждающая к активности в физкультурно-спортивной деятельности. Источником этой активности выступают осознание, понимание и переживание объективно существующего противоречия между имеющимся и желаемым уровнем здоровья, физического развития и подготовленности. Потребность в физическом самосовершенствовании не может рассматриваться как самостоятельное явление без учета особенностей эмоционально-волевой сферы личности, качественного своеобразия двигательных способностей и природно-обусловленных свойств темперамента.

В практике физического воспитания студентов часто наблюдаются ситуации, когда человек проявляет двигательную активность, побуждаемую внешними по отношению к целям и результатам физкультурно-спортивной деятельности потребностями, например, стремлением получить зачет по предмету «физическая культура» [2].

С учетом этого формирование внутренней потребности в физическом самосовершенствовании выступает одной из задач профессионально-педагогической деятельности преподавателей кафедр физического воспитания вузов, поскольку ее успешное решение приводит к активизации физкультурно-спортивной деятельности студентов, к повышению систематичности занятий физической культурой и спортом.

Физическое самосовершенствование представляет творческую самореализацию человека в сфере физической культуры. Как образовательный процесс физическое самосовершенствование направлено на содействие профессиональному становлению личности будущего учителя и предполагает единство учебных и внеучебных форм занятий физическими упражнениями, рациональную организацию учения, быта и отдыха студентов [4].

Результаты выполненного нами исследования литературных источников показали, что субъективная готовность студентов к физическому самосовершенствованию зависит от таких внешних по отношению к ним факторов, как личность преподавателя, его педагогическое мастерство, разумная требовательность, уважение к студентам, понимание их запросов, принципиальность, знание своего предмета, умение убеждать; содержание обучения и методика преподавания. К основным внутренним

факторам относятся мотивы, интересы, ценностные ориентации, уровень развития личностных качеств, самооценка состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выявлено, что рассогласование внешних и внутренних факторов отрицательно отражается на формировании и проявлении потребности в физическом самосовершенствовании [1].

Потребность в физическом самосовершенствовании формируется через организацию физкультурно-спортивной деятельности студентов в ситуациях учебно-воспитательного процесса.

Потребность в физическом самосовершенствовании носит многоуровневый характер. В ее развитии условно можно выделить следующие уровни:

1. Пассивный, на котором потребность в физическом самосовершенствовании слабо выражена или отсутствует. В активе личности имеются элементарные санитарно-гигиенические знания, навыки и умения, однако они находятся вне связи с занятиями физической культурой.

2. Ситуативный, характеризующийся неустойчивым в силу разнообразных причин интересом к физкультурно-спортивной деятельности. Собственная активность минимальна, личность находится как бы в «плёну» различных внешних воздействий. Процесс физкультурно-спортивной деятельности не увязывается в сознании с целями укрепления здоровья, рациональной организации здорового образа жизни.

3. Активно-деятельный, при котором активность личности в занятиях физкультурой и спортом достаточно высока.

Управление формированием потребности студентов в физическом самосовершенствовании должно осуществляться с учетом уровня ее развития у конкретных студентов, а не лет их обучения в вузе.

По нашему убеждению, негативное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не является природно или наследственно обусловленной характеристикой личности, а представляет негативный психологический результат неправильного построения занятий физическими упражнениями в прошлом.

Известно, что потребности, являющиеся побудительной причиной всякой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, не могут возникнуть сами по себе, не вырабатываются автоматически по мере накопления багажа теоретических и практических знаний. Для трансформации имеющихся знаний в личные убеждения студентов необходима планомерная, последовательная и систематическая работа на четырех каче-

ственно различающихся этапах. Каждому из этапов присущи свои цели, задачи, используемые средства, методы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности.

Задача I этапа — определение «исходной позиции» первокурсника в области физкультуры и спорта, его вербальное (эмоциональное) и реальное (поведенческое) отношение, ценностные ориентации, факторы, способствующие и мешающие формированию потребности в физическом самосовершенствовании.

Задачей II этапа является формирование потребности в физкультурно-спортивной деятельности, в физическом самосовершенствовании и развитие на этой основе мотивов, ценностных ориентации, интересов.

На этом этапе происходит постепенное «втягивание» студентов в занятия физическими упражнениями, осуществляется теоретическая подготовка, в ходе которой происходит формирование медико-биологических, психолого-педагогических и физкультурных знаний, разъясняется роль высокого уровня физического совершенства в эффективности предстоящей профессионально-педагогической деятельности.

Необходимо помочь студенту осознать противоречие между имеющимся у него уровнем знаний, умений, навыков, физической подготовленностью и тем уровнем, который необходим для каждого человека. Осознание внутреннего противоречия «какой он есть - каким он должен быть», приводит к возникновению чувства неудовлетворенности собой, которое стимулирует физическое самосовершенствование [3].

Формируется убеждение у студентов в том, что их здоровье — это не только их личное достояние, а достояние нации, что никакие средства поддержания и укрепления здоровья людей по своей значимости, эффективности и безвредности не могут сравниться с физической культурой.

На этом этапе происходит адаптация студентов к вузовской системе физического воспитания, формируется ответственное отношение к академическим занятиям и спортивно-массовым мероприятиям, проводимым в университете.

Знания физиологии, психологии, теории и методики физического воспитания, полученные в процессе теоретических и практических занятий, выступают ориентировочной основой формирования умений планирования, организации, контроля и коррекции содержания процесса собственной физкультурно-спортивной деятельности. Активное участие в разработке и реализации собственных индивидуальных физкультурно-

оздоровительных программ выступает, в свою очередь, мощным фактором стимулирования положительного эмоционально-ценностного отношения к физическому самосовершенствованию [2].

При проведении теоретических и практических занятий необходимо обращать особое внимание на мотивационную сторону и эмоциональную окраску процесса учения, соблюдая важный педагогический принцип сознательности и активности. Преподаватель обязан раскрыть студентам общественную значимость физической культуры, одновременно научить их понимать субъективную значимость дисциплины «Физическая культура» для развития двигательных способностей и физических качеств, для решения задач профессиональной подготовки и овладения будущей профессией.

Основная задача III этапа — постановка перед студентами конкретных целей физического самосовершенствования, планирование хода их достижения, принятие решений и реальное их выполнение.

Одновременно продолжается работа по дальнейшему формированию интереса через создание ситуаций, в которых создаются условия для переживания чувства удовлетворенности от содержания, процесса и результатов осуществляемой физкультурно-спортивной деятельности. Только тогда, когда занимающийся прочувствует положительные сдвиги в состоянии своего здоровья, благотворное влияние физических упражнений на весь организм, подкрепленная положительными эмоциями физкультурная активность сохранится на долгие годы.

Занятия по интересам, выполнение домашних заданий по развитию отстающих физических качеств, ведение и анализ дневника самоконтроля, участие в разнообразных спортивно-оздоровительных мероприятиях способствует переходу потребности на более высокий уровень [5].

Главная задача IV заключительного этапа — трансформация внешних воздействий во внутренние, переход от управления к самоуправлению, т. е. от требований преподавателя к внутренней убежденности в необходимости физического самосовершенствования.

Эффективность формирования потребности в физкультурно-спортивной деятельности зависит от того, насколько полно выполняется ряд педагогических требований, таких как :

1. Яркость, доступность, разнообразие и эмоциональность практических занятий.
2. Оптимальность физической нагрузки на занятиях, постановка посильных задач перед студентами, т. к. завышенные задачи и нагрузки

приводят к разочарованию, парализуют активность личности, заниженные задачи и нагрузки — к самоуверенности и легкомыслию.

3. Усиление профессиональной и методической направленности содержания занятий физической культурой.

Завершая обзор результатов выполненного нами исследования, можно заключить, что приобретенные в процессе вузовской подготовки медико-биологические, психолого-педагогические и физкультурно-спортивные знания и сформированные на этой основе умения и навыки в единстве с развитой потребностью в физическом самосовершенствовании позволят будущему специалисту активно трудиться, использовать различные формы физической культуры в повседневной жизни, постоянно физически совершенствовать свой организм, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.

Литература

1. *Визитей Н. Н.* Личностные проблемы человеческой телесности / Н. Н. Визитей. — Кишинев : Штиница, 1989. — 110 с.

2. *Выдрин В. М.* Физическая культура студентов вузов : учебное пособие / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. — Воронеж : Изд-во ВГУ, 1991. — 128 с.

3. *Лубышева Л. И.* Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л. И. Лубышева, А. И. Загревская, А. А. Передельский, И. В. Манжелей, С. Н. Литвиненко, Е. А. Черепов, Н. В. Пешкова, М. А. Родионова, А. Г. Поливаев, А. Н. Кондратьев, М. В. Базилевич. — М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. — 200 с.

4. *Молчанов С. В.* Триединство физической культуры (Историко-теоретический анализ социально-педагогической системы) / С. В. Молчанов. — Минск : Полымя, 1991. — 144 с.

5. Физическая культура : учебник / коллектив авторов ; под ред. М. Я. Виленского. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2013. — 424 с. — (Бакалавриат).

ПОСТРОЕНИЕ МАКРОЦИКЛОВ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

*Мамедов Авиталь (Израиль), 202 группа
ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н. Н. Бурденко»*

*И. Г. Максименко^{1,2}, д. пед. н. России,
д. н. ф. в. и с. Украины, профессор
¹ФГБОУ ВО «ВГИФК»,
²ФГБОУ ВО «НИУ БелГУ»*

*С. К. Толстых, к. п. н., доцент
ФГКОУ ВО «ВИ МВД России»*

Ключевые слова: *показатели, соревновательный, технико-тактическая деятельность.*

Сегодня студенческий футбол стремительно развивается. По мнению специалистов, одним из ведущих компонентов подготовки является эффективное планирование годовых циклов [1, 4, 5, 7].

Цель исследования — представить подходы к планированию годовых циклов подготовки в студенческом футболе.

Выявили, что, опираясь на материалы исследований и практический опыт, ряд специалистов отдадут приоритеты принципу планирования нагрузок в макроциклах по таким параметрам, как специализированность, координационная сложность и направленность нагрузок [2, 3, 6].

Как известно, классификация нагрузок по их специализированности предусматривает использование специфических и неспецифических для данного вида спорта средств тренировки. Так, рекомендовано следующее распределение специализированных нагрузок в годовом цикле тренировки юных футболистов (%): 15—16 лет — 59,3—80,1; 16—17 лет — 63—66.

При этом некоторые ученые рекомендуют в годовом цикле планировать нагрузку, базируясь на их специализированности и координационной сложности [1]. Так, например, в футболе принята следующая градация нагрузок по их координационной сложности: нагрузка малой, средней и повышенной сложности.

А. П. Золотарев [4] распределяет специфические средства нагрузки таким образом (при годовом объеме упражнений, направленных на раз-

витие специфических координационных способностей, составляющем 30 % общего объема):

14—17 лет — повышенной сложности — 20 %, средней сложности — 5 %, малой сложности — 5 %.

В программе по футболу Российской Федерации четко определено и количество времени, которое должно быть отведено на целенаправленное совершенствование специфических координационных способностей в недельном цикле тренировок.

Характеризуя разные варианты построения годичного цикла, следует отметить, что на сегодняшний день в футболе достаточно актуальной является проблема выявления наиболее рационального распределения в макроцикле тренировочных средств разной направленности [4, 6]. На современном этапе развития футбола до этого времени не существует единой точки зрения на то, как в течение годичного цикла использовать нагрузки различной направленности. Достаточно острой является проблема планирования в макроцикле нагрузок анаэробной направленности.

Анализ литературных источников, посвященных проблеме оптимизации тренировочных нагрузок в годичном цикле, показал, что у специалистов стало традиционным такое отношение к совершенствованию скоростных возможностей футболистов, при котором в подготовительном периоде работа на быстроту или не проводится совсем, или проводится в очень малом объеме [1, 4].

Обосновывая оптимальную структуру тренировочных нагрузок подготовительного периода у 17—19-летних футболистов, Г. С. Лалаков и А. К. Беляков [1] выявили, что приоритетными физическими качествами, которые требуют развития в этом периоде, являются такие: а) общая выносливость; б) скоростно-силовые; в) скоростная выносливость.

По мнению других специалистов [4], первоочередными задачами подготовительного периода тренировки футболистов являются:

- 1) совершенствование технико-тактических умений и навыков;
- 2) повышение уровня общефизической подготовленности (то есть использование неспецифических средств).

Базируясь на результатах собственных исследований, М. А. Годик и А. К. Беляков [1] выявили, что в подготовительном периоде у юниоров профессиональных команд 48,3 % времени отводится упражнениям смешанной направленности, а упражнения аэробной, анаэробно-алактатной и анаэробно-гликолитической направленности соответственно занимают 31,5 %, 11,8 %, 6,2 % общего времени занятий.

По данным литературных источников, в соревновательном периоде развитие быстроты проводится в основном за счет специфических для футбола средств (скоростные передвижения с мячом, финты и др.), а бег на коротких отрезках с высокой интенсивностью практически не используется.

Так, например, С. Ю. Тюленьков [6] утверждает, что уже к 16 годам уровень быстроты достигает уровня высококвалифицированных спортсменов. Это связано, прежде всего, со значительным объемом специальных средств подготовки футболистов (многократное выполнение работы с мячом на больших скоростях, особенно в игре).

Во время экспериментальных исследований автор выявил, что 16—18-летние игроки достигают высших показателей физической, технической подготовленности и соревновательной деятельности при такой структуре тренировочных нагрузок, когда занятия со скоростной и скоростно-силовой направленностью проводятся в течение всего годового цикла, а не лишь в соревновательном периоде.

Кроме того, было выявлено, что на этапе специализированной базовой подготовки все тренировочные нагрузки с преимущественной направленностью на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств должны распределяться в годовом цикле следующим образом:

— подготовительный период — специализированные средства 65 %, неспециализированные — 35 %;

— соревновательный период — специализированные средства 80 %, неспециализированные — 20 %.

Заключение. Одним из ведущих компонентов подготовки в студенческом футболе является эффективное планирование годовых циклов. Специалисты отдают приоритеты принципу планирования нагрузок в макроциклах по таким параметрам, как специализированность, координационная сложность и направленность нагрузок. На современном этапе развития футбола не существует единой точки зрения на то, как в течение годового цикла использовать нагрузки различной направленности. При этом острой является проблема планирования в макроцикле нагрузок анаэробной направленности. Представленные выше материалы необходимо использовать для повышения качества планирования годовых циклов в студенческом футболе.

Литература

1. *Годик М. А.* Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М. : Терра — Спорт : Олимпия Пресс, 2006. — 272 с. : ил.

2. *Запорожанов В. А.* Основы управления в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов // Современная система спортивной подготовки. — М., 1995. — С. 213—225.

3. *Максименко Г. Н.* Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов : монография / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. — Луганск : Альма-матер, 2007. — 394 с.

4. *Максименко И. Г.* Спортивные игры: система многолетней подготовки юных спортсменов / И. Г. Максименко, Г. В. Бугаев, В. В. Кадурич, А. В. Сысоев. — Изд. 2-е, переработ. и доп. — Воронеж : Ритм, 2016. — 424 с.

5. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К. : Олимп. лит., 2015. — Кн. 1. — 680 с.

6. *Тюленьков С. Ю.* Управление подготовкой футболистов высокой квалификации / С. Ю. Тюленьков. — М. : МГИУ, 1998. — 290 с.

7. *Maksimenko G.* Selection and training in track-and-field / G. Maksimenko, J. Abdullah, I. Maksimenko. — Muscat : Oman, 2004. — 288 p.

АДАПТАЦИЯ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНИКА ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

И. А. Полянский, магистрант, 1 курс, 3 группа
С. А. Горбатенко, д. т. н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: дистанционное обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья, электронный учебник, адаптация.

Электронный учебник — это компьютерное, педагогическое программное средство, предназначенное для индивидуального и индивидуализированного обучения и позволяющее тестировать полученные знания и умения обучаемого. Преимущества электронного учебника для дистанционного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) заключаются в следующем:

1) возрастание активности обучаемых, самостоятельно прорабатывающих большой объем учебной информации;

- 2) возможность изучения учебного материала и выполнения практических работ дома;
- 3) сокращение времени выработки у обучаемых необходимых навыков;
- 4) адаптация к темпу работы обучаемого, облегчение поиска необходимой информации;
- 5) возможность моделирования на экране компьютера сложных процессов и явлений, создания игровых познавательных ситуаций;
- 6) возможность использования аудио- и видеовставок.

Электронный учебник для дистанционного обучения лиц с ОВЗ должен содержать только минимум текстовой информации, в связи с тем, что длительное чтение текста с экрана приводит к значительному утомлению и, как следствие, к снижению восприятия и усвоения знаний. Электронный вариант учебника позволяет выделить отдельные слова или фразы цветом и фоном, что с одной стороны улучшает наглядность, позволяет акцентировать внимание на главном, но с другой стороны, излишняя «пестрота» или недостаточная контрастность могут рассеивать внимание или затруднить чтение.

Большое количество иллюстративного материала, использование видеофрагментов позволяет передать в динамике процессы и явления. Несмотря на большие размеры файлов, применять их целесообразно, т. к. восприятие и заинтересованность студентов повышаются и, как следствие, улучшается качество знаний. Применение аудио-фрагментов в электронном учебнике позволяет не только приблизить его к привычным способам предъявления информации, но и улучшить восприятие нового материала, при этом активизирует не только зрительные, но и слуховые центры головного мозга [1, 2].

Электронный учебник должен содержать гиперссылки по элементам учебника и ссылки на другие электронные учебники и справочники. Исключительное дидактическое значение при подготовке электронного учебника для дистанционного обучения лиц с ОВЗ имеет компоновка текстового, графического и другого материала. Качество восприятия новой информации, возможность обобщения и анализа, скорость запоминания, полнота усвоения учебной информации в значительной мере зависят как от расположения информации на странице, так и от последовательности идущих друг за другом страниц. Электронный учебник, включающий в себя не только текстовую и графическую информацию, но также звуковые и видеофрагменты позволяет индивидуализировать обучение, а в отличие от обычного учебника обладает интерактивными возможно-

стями, т. е. может предъявлять необходимую информацию по запросу обучающегося, что приближает его к обучению, проводимому под руководством преподавателя [3, 4].

При дистанционном обучении лиц с ОВЗ структура и содержание электронного учебника должны быть адаптированы к различного вида нарушениям функций приема-передачи. Адаптация зависит от вида функциональных нарушений студентов различных нозологических групп. Для слепых и слабовидящих студентов адаптация учебного и информационного обеспечения предполагает подготовку учебника в следующем виде:

1) в электронной форме, представленной в виде цифровой аудиозаписи форматов mp3 или daisy, которые воспринимаются слуховыми анализаторами студентов;

2) в электронной форме, представленной в электронных форматах хранения текстов: TXT, RTF, DOC, DOCX, HTML, LaTeX, которые могут восприниматься слуховыми анализаторами при использовании специальных компьютерных программ синтезаторов речи, тактильными анализаторами, при использовании брайлевских принтеров и дисплеев;

3) в виде специального программного обеспечения не визуального доступа к информации и зрительными анализаторами слабовидящих студентов при условии использования специальных тифлотехнических и программных средств для гибкой модификации отображения учебного текста на экране компьютера, подстраиваемой под особенности зрения конкретного студента.

Для глухих и слабослышащих студентов адаптация учебного и информационного обеспечения не является специфической учебно-методической задачей, поскольку при нарушении исключительно функций восприятия слуха и сохранном интеллекте, как правило, не требуется существенных адаптаций и модификаций содержания учебника. Исключение составляют студенты, имеющие в силу разнообразных нарушений, комплекс возможных проблем, связанных с мелкой моторикой или снижением функций зрительных анализаторов.

Основные требования к структуре и содержанию электронного учебника для лиц с нарушением слуха заключаются в следующем:

1) в обеспечении тематической взаимодополняемости электронных учебных пособий и дидактических материалов на основе наглядности изложения материала, насыщенности иллюстративным и справочным материалом;

2) в практико-ориентированном характере заданий и упражнений (профессиональной направленности или предметно-бытовой), что позволит повысить общий уровень адаптивности инвалида в социум;

3) в учете наличия у студентов с нарушением слуха сопутствующих речевых нарушений, сложностей с прочтением и усвоением текстового материала;

4) в соблюдении четкой последовательности тематики заданий в целях развития логики и обеспечения понимания связей между различными явлениями и процессами;

5) в наличии примеров и иллюстраций, которые учат применять полученные теоретические знания для решения практических задач.

Работа с адаптированными электронными учебными пособиями и дидактическим материалом для студентов с инвалидностью по слуху должна создавать предпосылки для активизации речевой деятельности, накопления разговорного и профессионального словаря, коррекции таких психических процессов, как память, восприятие, мышление, воображение, внимание.

Создание адаптированных электронных учебников, учебных пособий и других информационных материалов для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата также не является специфической учебно-методической задачей, поскольку при нарушении исключительно опорно-двигательных функций и сохранном интеллекте, как правило, не требуется существенных адаптаций и модификаций содержания учебников. Исключение составляют студенты, имеющие двигательные патологии в силу разнообразных неврологических нарушений, которые опосредуют возникновение комплекса возможных проблем с мелкой моторикой, снижением функций зрительных и слуховых анализаторов, нарушением интеллектуальной деятельности. В таких ситуациях необходимо осуществлять индивидуальный подход в зависимости от характера выраженности конкретных нарушений развития. При разработке адаптированных дидактических материалов для студентов с поражением опорно-двигательного аппарата необходимо обеспечить соответствие информационных материалов и практических заданий физическому состоянию обучающегося и максимизацию самостоятельного использования конкретного дидактического материала.

Таким образом, основная идея адаптации структуры и содержания электронного учебника для дистанционного обучения лиц с ОВЗ заключается в оказании методической помощи обучаемым при выра-

ботке индивидуальной образовательной траектории и создании механизма индивидуализации учебного процесса через применение различных индивидуально-ориентированных моделей электронного учебника в соответствии с их образовательными потребностями и возможностями.

Литература

1. Инклюзивное образование студентов с инвалидностью и ОВЗ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий : хрестоматия для преподавателей сферы высшего профессионального образования, работающих со студентами с инвалидностью и ОВЗ / под ред. Б. Б. Айсмонтаса. — М. : МГППУ, 2015. — 334 с.

2. Инклюзивное образование в ВУЗе: комплект учебно-методических материалов программы курсов повышения квалификации сотрудников образовательных организаций высшего образования, расположенных на территории Северо-Западного федерального округа / сост. О. Л. Леханова ; под ред. О. А. Денисовой. — Череповец : Череповецкий государственный университет, 2017. — 259 с.

3. *Горбатенко С. А.* Формирование индивидуальной образовательной среды при планировании и проведении самостоятельной работы курсантов и слушателей / С. А. Горбатенко, В. В. Горбатенко // *Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии : Международная научно-практическая конференция.* — Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2012. — С. 14—18.

4. *Горбатенко С. А.* Информационные технологии дистанционного обучения по дисциплине «Основы компьютерного проектирования и моделирования РЭС» / С. А. Горбатенко, Е. Н. Середа // *Охрана, безопасность, связь-2005 : тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции.* — Ч. 1. — Воронеж, 2005. — С. 71.

НЕКОТОРЫЕ ГЕНЕТИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Е. Н. Радченко, магистрант, 1 курс
В. Н. Калаев, д. б. н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГУ»

Ключевые слова: *дерматоглифика, I/D полиморфизм, ген ACE, спортивные способности.*

Введение. Благодаря достижениям современной генетики появилась возможность определять перспективность спортсменов на ранних этапах их спортивной карьеры. Это значительно повышает эффективность работы тренера, так как для достижения высоких результатов необходимо раннее начало тренировок, а точность прогноза без использования дополнительных методов диагностики спортивных способностей не высока. Для определения таких генетически заложенных способностей человека можно использовать генетические маркеры. Для этих целей предлагаем использовать два типа генетических маркеров: I/D полиморфизм по гену ACE (ангиотензинпревращающий фермент) и особенности дерматоглифических рисунков на кончиках пальцев. И дерматоглифы и генотип по I-, D-аллелям гена ACE являются абсолютными генетическими маркерами, которые имеют высокую степень генетической детерминации, а, следовательно, являются достаточно надежными [3].

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе Воронежского государственного института физической культуры и Воронежского государственного университета на выборке размером 198 человек. У 116 из них были изучены дерматоглифические характеристики, у 164 человек — спирометрические параметры и у 82 человек — генотип по I-, D-аллелям гена ACE. Для изучения дерматоглифических характеристик спортсмены были разделены на группы в зависимости от половой принадлежности и спортивной квалификации, для изучения генотипа по I-, D-аллелям гена ACE — в зависимости от половой принадлежности и спортивной ориентации. Сбор отпечатков осуществлялся по методике Т. Д. Гладковой [1] с использованием специальной краски и с помощью дактилоскопического сканера ZK4500. Всего было установлено и проанализировано 43 дерматоглифических показателя, включая количество различных пальцевых узоров, индекс интенсивности и гребневой счет. Для анализа генотипа по I-, D-аллелям гена ACE использовали ДНК бук-

кального эпителия, которую выделяли с помощью СТАВ-буфера. Генотип определяли с использованием методов полимеразной цепной реакции (ПЦР) и электрофореза в 2 %-ном агарозном геле. При проведении ПЦР использовали праймеры: (5'-AGAGAGACTCAAGCACGCCC-3' и 5'-ACCCAAGTGCCAGTGATGTT-3') [6]. Значения спирометрических характеристик определяли с помощью спироанализатора Spirolab III ОХУ. Были изучены 16 параметров дыхательной системы. Статистическую обработку результатов проводили в программе STADIA 7.0. Расчеты частоты встречаемости короткого и длинного аллелей генов проводили с использованием закона Харди-Вайнберга.

Результаты и обсуждение. В основном в спортивной генетике определяют три типа папиллярных узоров пальцев: дуги, петли и завитки. Но у спортсменов также довольно часто встречаются сложные узоры [5]. В Воронежской популяции наиболее часто встречающимся узором является ульнарная петля, наименее часто встречающимся — случайные узоры. Среди сложных узоров чаще всего встречается центральный карман. Кроме того, пальцевая дерматоглифика характеризуется половым диморфизмом [2]. Так в данной популяции у девушек чаще, чем у юношей встречаются центральные карманы, двойные петли и латеральные карманные петли, а у юношей чаще, чем у девушек завитки. Согласно результатам нашего исследования различия между девушками и юношами также наблюдаются в гребневом счете, тотальном гребневом счете и индексе интенсивности. Нами также были установлены значения спирометрических показателей у жителей Воронежской области и показано, что в данной популяции наблюдается отклонение некоторых параметров дыхательной системы от нормы. Так выше нормы значения жизненной емкости легких, максимального объема воздуха, который можно вдохнуть во время форсированного вдоха после полного выдоха, дыхательного объема, частоты дыхания и длительности инспираторной паузы. Ниже нормы значения форсированной жизненной емкости легких, объема воздуха, выдыхаемого и вдыхаемого в течение 1-ой секунды теста, форсированного объема выдоха на уровне 25 % от форсированной жизненной емкости легких, индекса Тиффно.

Было показано, что у девушек маркером высоких значений максимальной вентиляции легких и дыхательного объема является наличие радиальных петель на пальцах правой руки. У юношей маркером высоких значений жизненной емкости легких является отсутствие латеральных карманных петель на пальцах правой руки. Кроме того, у юношей наличие дуг на пальцах правой руки являются маркером высоких значе-

ний таких параметров дыхательной системы, как частота дыхания и объем воздуха, выдыхаемый в течение первой секунды теста, а наличие дуг на пальцах обеих рук — маркер высоких значений индекса Тиффенеау-Пинелли.

На основе литературных данных нами была разработана компьютерная программа «Спортивная специализация спортсменов на основе особенностей пальцевой дерматоглифики. Versial 1.0», которая может по дерматоглифическим показателям спортсмена дать прогноз спортивной специализации и может значительно упростить спортивный отбор, увеличив точность прогноза и эффективность работы тренера [6].

Что касается изучения генотипа по I-, D-аллелям гена ACE, нами впервые была определена частота аллелей гена ACE в популяции жителей города Воронеж. Так в ней чаще встречается короткий аллель (D) чем длинный (I). Фактические и теоретические частоты аллелей не отличаются. Частоты генотипов также подчиняются закону Харди-Вайнберга. В группе спортсменов г. Воронежа отмечается отклонение от закона Харди-Вайнберга. У них отмечается рост гомозигот как по длинному, так и по короткому аллелям и уменьшение количества гетерозигот. Возможно объяснить данный факт тем, что у спортсменов различных видов спорта отмечается отбор в пользу носителей коротких и длинных аллелей. Так у спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта отмечается преобладание гомозигот по длинному аллелю гена ACE и снижение почти в два раза частот гетерозигот и в три раза частот гомозигот по короткому аллелю гена ACE, т. е. возможно говорить, что длинный аллель гена ACE предрасполагает к занятию скоростно-силовыми видами спорта. Предрасположенность к занятию сложно-координационными видами спорта не была выявлена. Однако были выявлены различия с частотой генотипов у спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта ($P < 0,05$). Частота коротких и длинных аллелей у спортсменов, занимающихся видами спорта, тренирующих выносливость отличается от популяционной. Также как и в популяционной выборке короткий аллель преобладает над длинным. Гетерозиготы преобладают над гомозиготами. Наблюдаются различия с частотой генотипов у спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта.

С помощью однофакторного анализа по критерию Крускал-Уолеса было показано влияние генотипа по I-, D- аллелям гена ACE на отклонение от нормы значения форсированного объема выдоха на уровне 50 % от ФЖЕЛ у юношей ($P = 0,02451$). Причем достоверные различия по значению данного спирометрического показателя были обнаружены между

юношами — спортсменами с генотипами II и DD, а также II и ID. Также было показано влияние генотипа по I-, D- аллелям гена ACE на значение максимальной вентиляции легких у юношей ($P = 0,02224$). Достоверные различия по значению данного спирометрического показателя были обнаружены между юношами — спортсменами с генотипами II и DD.

Выводы. В ходе данного исследования было показано, что инсерционно-делеционный полиморфизм гена ACE и дерматоглифические особенности возможно использовать в качестве маркеров спортивных способностей человека и высоких значений параметров дыхательной системы.

Литература

1. *Гладкова Т. Д.* Кожные узоры кисти и стопы обезьян и человека / Т. Д. Гладкова. — М. : Наука, 1966. — 152 с.

2. *Олейник Е. А.* Сравнительная характеристика пальцевой дерматоглифики спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств и циклическими видами спорта / Е. А. Олейник // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 11 (57). — С. 65—69.

3. Полиморфизм гена ACE как показатель переносимости физических нагрузок различной направленности / Н. В. Шведова [и др.] // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : сб. тр. науч.-практич. конф. — Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2014. — С. 29—31.

4. Свидетельство РФ об официальной регистрации программы для ЭВМ № 2018614779. Спортивная специализация спортсменов на основе особенностей пальцевой дерматоглифики / Е. Н. Радченко, В. Н. Калаев, И. Я. Львович, А. П. Преображенский, Д. Е. Страхов, И. Е. Попова, А. В. Сысоев — Заявка № 202018611671. — Регистрация 17.04.2018 г.

5. *Сергиенко Л. П.* Методы спортивной генетики: дерматоглифический анализ пальцев рук человека (сообщение 1) / Л. П. Сергиенко, В. М. Лишевская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2010. — № 2. — С. 148—154.

6. *Woo J, Tang N. L.S, Leung J, et al.* The alu polymorphism of angiotensin I converting enzyme (ACE) and atherosclerosis, incident chronic diseases and mortality in an elderly chinese population. — The Journal of Nutrition, Health & Aging. — 2012. — V. 16, № 3: 263—268.

КОНТРОЛЬ ИГРОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ФУТБОЛЕ

*Аманглыдыжов Мердан (Туркменистан), 202 группа
ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н. Н. Бурденко»*

*И. Г. Максименко^{1,2}, д. пед. н. России,
д. н. ф. в. и с. Украины, профессор
¹ФГБОУ ВО «ВГИФК», ²ФГБОУ ВО «НИУ БелГУ»*

*Т. В. Долгих, учитель
МБОУ СОШ 84, г. Воронеж*

Ключевые слова: *показатели, соревновательный, технико-тактическая деятельность.*

В современной России все большую популярность набирает студенческий футбол. Это связано с успешным проведением ЧМ-2018. В то же время, развитие студенческого футбола связано с набором проблем, которые «перешли» из профессионального футбола [1]. К одной из таких проблем специалисты относят необходимость оптимизации системы управления, эффективность функционирования которой зависит от качества используемых методик контроля различных сторон подготовленности [2—6]. Здесь на первое место выходит обеспечение эффективного контроля показателей соревновательной деятельности. Изложенное выше и обусловило цель исследования — охарактеризовать основные подходы, использование которых обеспечивает должный контроль параметров соревновательной деятельности.

В процессе обобщения материалов литературных источников установили, что с целью контроля и оценки соревновательной деятельности футболистов и футболисток, как правило, применяют параметры эффективности игровых действий команды в целом и каждого игрока отдельно [1—6]. Обоснованность такой методики подтверждена значительным количеством специалистов и получила широкое распространение в теории и на практике. При этом известно, что показатели игровой деятельности выражаются в количестве (объеме) технико-тактических действий (ТТД) и в эффективности их выполнения (процент брака). Отмеченный подход предлагает использовать значительное количество авторов [2, 5, 6].

В соответствии с рекомендациями специалистов наиболее простая методика для регистрации ТТД опирается на использование диктофона в период игры [1]. После окончания матча результаты записи переносят в протокол, где все действия игроков фиксируются как выполненные эффективно или неэффективно. В ходе анализа протокола подсчитывают количество и эффективность действий, выполненных каждым игроком отдельно и командой в целом.

Применяют и другую методику регистрации перемещений на основе компьютерного анализа видеозаписи матча, который осуществляется с помощью набора видеокамер, расположенных по периметру поля [5]. Данная методика используется в основном в профессиональных клубах.

К технико-тактическим действиям принято относить основные элементы игры в футбол: удары, передачи, ведения, отборы, перехваты мяча, обводки соперника, единоборства и тому подобное. При этом на сегодняшний день не существует единственной классификации ТТД, которую бы рекомендовали большинство специалистов для оценки эффективности соревновательной деятельности в футболе.

Особого внимания заслуживают полученные различными авторами количественные характеристики соревновательной деятельности футболистов разного возраста. Например, Г. А. Лисенчук [1] разработал модели технико-тактической подготовленности на основе использования значительного количества показателей ТТД. Автор предложил количественные и качественные критерии оценки эффективности отдельных ТТД, которая позволяет использовать их для управления тренировочным процессом и контроля за соревновательной деятельностью игроков. По мнению автора, эффективность ТТД должна дифференцироваться по 5 видам: 1) низкая эффективность; 2) ниже средней; 3) средняя; 4) выше средней; 5) высокая.

Следует отметить, что некоторыми авторами на основе анализа показателей ведущих национальных, европейских и мировых команд созданы модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных игроков [1, 2, 6]. Изучение таких показателей позволило выявить следующие основные характеристики ведения игры командами-лидерами: 1) параметры ТТД (количественные и качественные); 2) приоритетные факторы, которые определяют успешность ведения матча; 3) процентное распределение технических приемов по зонам поля. Такие модельные характеристики могут быть использованы в качестве ориентиров в процессе подготовки футболистов высокой квалификации.

Г. А. Голденко [1] в процессе динамических наблюдений разработал модельные характеристики игровой деятельности, которые выражаются в количественных и качественных параметрах ТТД. А. П. Золотарев проанализировал структуру соревновательной деятельности, объем и рост эффективности ТТД футболистов разных возрастных групп (8—17 лет). Автор выяснил, что 8—9-летние игроки выполняют командой в среднем за матч 410 ТТД при браке 39 %, 10—11-летние — 455 ТТД при браке 39 %, 12—13-летние — 544 ТТД при браке 37 %, 14—15-летние — 592 ТТД при браке 33 %, 16—17-летние футболисты — 778 ТТД при браке 28 %. Кроме того, А. П. Золотаревым были выявлены показатели физической и технической подготовленности футболистов 8—17 лет, а также исследованы темпы роста этих показателей под воздействием разных тренировочных влияний. Автор исследовал структуру физической подготовленности тех, кто занимается, на основе изменения параметров координационных способностей, быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости.

С. Ю. Тюленьков [4] разработал модельные характеристики физической подготовленности футболистов команд-мастеров. В соответствии с этими характеристиками уровень подготовленности может быть: очень высоким, высоким, выше среднего, средним, ниже среднего, низким и очень низким. Заслуживают также внимания исследования С. Ю. Тюленьковым структуры соревновательной деятельности футболистов ведущих команд России, Европы и мира. Результатом таких исследований стало создание модельных характеристик ТТД для команд высшей лиги России.

Исследуя, как влияют соревновательные нагрузки на организм юных футболистов, С. Н. Задиран не только определил количественные параметры структуры соревновательной деятельности спортсменов, но и выявил особенности игровой деятельности, связанные со спецификой амплуа тех, кто занимается. Так, автор установил, что наиболее характерным ТТД для защитников являются передачи мяча на разное расстояние, перехват мяча, ведения мяча и единоборства за мяч внизу; для полузащитников — передачи мяча на разное расстояние, ведение мяча и обводки соперника, единоборства за мяч внизу; для нападающих - передачи мяча на короткое расстояние, ведение мяча и обводки соперника, удары по воротам. Также было установлено, что динамика количественных и качественных показателей соревновательной деятельности юных спортсменов зависят от уровня функционального состояния.

В своих исследованиях Ю. В. Севастьянов [1] также изучал показатели структуры подготовленности футболистов 14—15 лет. Во время исследования автором были разработаны оценочные шкалы и нормы для

определения уровня развития двигательных качеств и функционального потенциала спортсменов 14—15 лет. Обоснованная оценочная шкала предполагает выставление интегральной оценки подготовленности игроков за суммой набранных баллов. Во время использования экспериментальной тренировочной программы и наблюдения за соревновательной деятельностью юных футболистов в течение 1 и 2 круга соревнований Ю. В. Севастьянов выявил, что наиболее оптимальными для 14—15-летних игроков могут считаться определенные параметры ТТД.

Заключение. В современной России все большую популярность набирает студенческий футбол. Одной из проблем студенческого футбола является обеспечение эффективного контроля показателей соревновательной деятельности. В процессе обобщения материалов литературных источников установили, что до настоящего времени не разработано единой методики для контроля за соревновательной деятельностью футболистов и футболисток разного возраста и квалификации. При этом в качестве универсальной может быть рекомендована модифицированная методика Ю. А. Морозова. Представлены количественные характеристики соревновательной деятельности футболистов разного возраста. Применение на практике представленных выше параметров и подходов может обеспечить оптимизацию системы подготовки в студенческом футболе.

Литература

1. *Максименко И. Г.* Спортивные игры: система многолетней подготовки юных спортсменов / И. Г. Максименко, Г. В. Бугаев, В. В. Кадулин, А. В. Сысоев. — Изд. 2-е, переработ. и доп. — Воронеж : Ритм, 2016. — 424 с.
2. *Максименко И. Г.* Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта / И. Г. Максименко, А. В. Воронков, Л. В. Жилина // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 1. — С. 11—13.
3. *Никитушкин В. Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Байэр. — М. : Сов. спорт, 2005. — 229 с.
4. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К. : Олимп. лит., 2015. — Кн. 1. — 680 с.
5. *Тюленьков С. Ю.* Управление подготовкой футболистов высокой квалификации / С. Ю. Тюленьков. — М. : МГИУ, 1998. — 290 с.
6. *Calvin Y.* Entraîneur de football: la technique, corriger pour progresser / Y. Calvin, J. Waty. — Paris : Editions Actio, 2007. — 194 p.

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

И. В. Романенко, магистрант, 1 курс

Е. А. Двурекова, к. б. н., доцент

ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Бьяге Дельгадо ПереВаня Кристина (Португалия),

206 группа

ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н. Н. Бурденко»

Ключевые слова: *волейбол, высота прыгивания, плиометрические упражнения, скоростно-силовая подготовка.*

В настоящее время плиометрические тренировки становятся весьма популярными в спортивной практике; растет число экспериментальных исследований, подтверждающих высокую эффективность плиометрии [1, 2, 4, 5, 6]. Это объясняется тем, что плиометрические упражнения являются более сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата по сравнению с традиционным, что в большей степени обеспечивает совершенствование способности мышц к более быстрому проявлению значительного усилия при отталкивании [10]. С другой стороны, высказывается противоположное мнение о том, что значительные нагрузки ударного характера при выполнении плиометрических упражнений оказывают негативное воздействие на опорно-двигательный аппарат спортсмена и являются весьма травмоопасными [3].

Плиометрические упражнения основаны на определенной структуре движения: сначала мышца сокращается в уступающем режиме, а затем в преодолевающем. Этот цикл также носит название «цикла растягивания-сокращения мышц». Такая последовательность режимов мышечного сокращения характерна для большинства спортивных движений. При уступающем режиме мышечного сокращения мышца растягивается, в результате чего в соединительнотканых элементах мышцы возникают упругие силы, противодействующие деформации, накапливается энергия упругой деформации. Во время преодолевающего режима мышечного сокращения мышца отдает накопленную энергию на совершение механической работы по перемещению звеньев тела. Эта работа упругих сил производится без потребления АТФ, то есть эта энергия является неме-

табалической для организма. Кроме того, растянутая мышца обеспечивает рекрутирование и синхронизацию дополнительного количества двигательных единиц, т. е. плиометрические упражнения являются своеобразным промежуточным звеном между скоростной и силовой тренировкой [7, 9, 10]. Плиометрические упражнения требуют значительного контроля движений, особенно во время уступающего режима мышечного сокращения, поэтому не могут быть включены в тренировочный процесс начинающих спортсменов [3].

Плиометрические упражнения нашли широкое применение в спортивной подготовке волейболистов [4—6]. Установлено, что плиометрические тренировки способствуют развитию силы мышц нижних конечностей за счет увеличения площади быстросокращающихся мышечных волокон, повышают общую мышечную мощность, а также возможности боковых и вертикальных перемещений игрока. Правильное использование плиометрических упражнений улучшает быстроту игрока, его ловкость и мощность с минимальным риском получения травмы [3, 6].

Учитывая вышесказанное, цель работы — изучить основные биомеханические характеристики плиометрических упражнений, используемых в тренировочном процессе волейболистов.

Важной составляющей плиометрических тренировок волейболистов являются прыжки в глубину: это упражнения, в которых используются вес тела спортсмена и сила тяжести. Такие прыжки выполняются, свободно сшагивая с возвышения различной высоты. После контакта с опорой тело спортсмена максимально быстро перемещается вверх. Следует учитывать, что система плиометрических упражнений подходит не каждому спортсмену. Если уровень общей физической подготовки позволяет волейболисту выполнить эти упражнения, то при планировании плиометрических тренировок должны учитываться следующие параметры: продолжительность тренировочного цикла, количество плиометрических тренировок в неделю, количество прыжков со спрыгиванием, высота спрыгивания [2—6]. С учетом уровня подготовленности спортсмена в качестве ориентировочных характеристик могут быть рекомендованы следующие:

- длительность периода подготовки — 6—8 недель;
- количество плиометрических тренировок — 2—3 в неделю;
- количество спрыгиваний с высоты — 30—50;
- высота спрыгивания — 0,3—1 м [3].

Важнейшими биомеханическими характеристиками плиометрических прыжков являются высота спрыгивания, время контакта с опорой, величина угла в коленном суставе при приземлении. Рассмотрим биоме-

ханические характеристики плиометрических упражнений применительно к волейболу.

Высота прыгивания — ключевой параметр, влияющий на эффективность плиометрических упражнений. У исследователей нет единого мнения относительно эффективной высоты прыгивания. По мнению одних авторов, оптимальная высота тумбы составляет 0,5—0,7 м, время опорного контакта 0,1—0,2 с [1, 8]. Согласно исследованиям Габриелян К. Г., для волейболистов эффективная высота тумбы составляет 1,01 м (при индивидуальных вариациях от 0,77 м до 1,22 м) [2]. Установлена прямая зависимость между высотой прыгивания и высотой последующего прыжка, которая носит индивидуальный характер и зависит от генетических факторов и начального уровня скоростно-силовой подготовки конкретного спортсмена [4]. Если высота прыжковой тумбы будет слишком низкой, то мышца растягивается недостаточно, следовательно, сила упругой деформации в растянутой мышце также будет недостаточной для эффективного сокращения в преодолевающем режиме [1]. Если прыжковая тумба слишком высокая, то возрастает время отталкивания, и не происходит быстрого перехода от уступающего режима мышечного сокращения к преодолевающему.

Одним из параметров плиометрических упражнений, который редко учитывается исследователями, является время опорного контакта. Оно должно быть достаточным для сгибания и разгибания отдельных частей тела спортсмена для эффективной реализации нужного движения (выпрыгивания, броска и т. д.). У высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта, время опорной реакции должно составлять 0,16—0,20 с [4].

Важным параметром плиометрических упражнения является величина угла в коленном суставе при приземлении. Наиболее эффективным углом считается угол 60°, при котором мышца развивает наибольшее усилие. Тренировочный эффект таких упражнений в повышении силы нижних конечностей наблюдается через 10—12 недель после начала плиометрических тренировок. Не следует выполнять такие прыжки в соревновательный период, поскольку они могут вызывать повреждения мышц. Нагрузку умеренной интенсивности испытывают мышцы нижних конечностей, если угол сгибания в коленном суставе составляет 90°. Эти упражнения можно включать в тренировочный процесс в течение подготовительного периода и в начале соревновательного периода. Угол сгибания в коленном суставе 150° приближен к реальному прыжку, который выполняется на соревновании. Плиометрические упражнения с таким углом

приземления выполняются в соревновательном периоде, за 2—3 недели непосредственно до соревнования [3].

Упражнения рекомендуют выполнять сериями на тумбах разной высоты: сначала 8 полных циклов запрыгивания/спрыгивания на тумбу высотой 0,15 м, затем (после 5—6 минутного отдыха) 7 циклов на тумбу высотой 0,3 м и так далее. В заключительной серии выполняются 2 полных цикла запрыгивания/спрыгивания на тумбу высотой 1,05 м. Время одного цикла определяется уровнем физической подготовленности спортсмена и составляет от 30 до 54 секунд. Каждая серия прыжков должна выполняться на максимальной скорости при неизменной структуре прыжка: поддержание ортоградной позы при запрыгивании и спрыгивании [2].

Таким образом, включение в учебно-тренировочный процесс плиометрических упражнений позволит увеличить общую базу двигательных возможностей спортсменов, повысить скоростно-силовую подготовленность мышц нижних конечностей, развить прыгучесть. Поскольку плиометрические упражнения требуют значительного контроля движений, их не рекомендуется включать в тренировочный процесс начинающих волейболистов. При выполнении плиометрических упражнений следует учитывать индивидуальную скоростно-силовую подготовленность спортсмена.

Литература

1. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. — М. : Советский спорт, 2013. — 216 с.
2. *Габриелян К. Г.* Расчет эффективной высоты тумбы для плиометрических прыжков / К. Г. Габриелян, Б. В. Ермолаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 4. — С. 26—29.
3. *Марков К. К.* Специальная силовая подготовка в современном волейболе : монография / К. К. Марков, О. О. Николаева, В. В. Янов. — Красноярск : Изд-во «Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева». 2008. — 140 с.
4. *Марков К. К.* Экспериментальные исследования оптимальных тренировочных нагрузок плиометрической прыжковой подготовки в волейболе / К. К. Марков, О. О. Николаева, М. Д. Кудрявцев // Современные наукоемкие технологии. — 2018. — № 4. — С. 174—178.
5. *Новожилова С. В.* Методика сопряженной тренировки физических способностей на основе специальных акробатических и плиометрических упражнений в спортивной подготовке юных волейболисток : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Новожилова. — Ярославль, 2012. — 24 с.

6. *Новожилова С. В.* Применение плиометрических средств и акробатических упражнений для развития специальной физической подготовленности юных волейболисток / С. В. Новожилова, А. А. Мельников // Ярославский педагогический вестник. — 2011. — № 2. — С. 122—127.

7. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. — М. : Советский спорт, 2005. — 820 с.

8. *Стеблецов Е. А.* Естественная классификация отталкиваний / Е. А. Стеблецов // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 11. — С. 45—48.

9. *Уилмор Дж. Х.* Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. — Киев : Олимпийская литература, 2001. — 504 с.

10. *Hunter S. K.* Task differences with the same load torque alter the endurance time of submaximal fatiguing contractions in humans / S. K. Hunter, R. L. Daphne, O. D. Justus // Journal of Neurophysiology. — 2002. — V. 88. — P. 87—96.

МЕТОДИКА АКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

А. В. Рыбалкин, 2 курс, магистрант

Д. В. Семенов, к. п. н., доцент

Ю. В. Белова, к. п. н., доцент

ФБГОУ ВО «ВЛГАФК»

Ключевые слова: *тренировочные и соревновательные нагрузки, активное восстановление, средства гимнастики, растягивание.*

Современный спорт характеризуется высокими по объему и интенсивности тренировочными и соревновательными нагрузками, которые вызывают значительные изменения в различных органах и системах спортсмена. Поэтому нет ничего удивительного, что ученые всего мира в течении нескольких десятилетий пытаются активизировать научные разработки в области восстановления спортсменов после тренировок и соревнований, а также особое внимание уделяют поиску средств, способствующих быстрому и более совершенному восстановлению после нагрузок [3].

Общее практическое неудовлетворительное состояние направления спортивной науки, которое изучает проблемы восстановления высококвал-

лифицированных спортсменов и ищет новые пути повышения, как общей физической, так и специальной работоспособности в спорте, не могла не активизировать работу спортивных педагогов и специалистов в области физиологии по решению данных проблем.

Однако, анализ доступной нам литературы выявил недостаточное количество научных печатных разработок, которые способствовали бы раскрытию в целом проблемы восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок и спортсменов - велосипедистов в частности.

Большие объемы и интенсивность тренировочной работы, а также особенно высокие нагрузки, которые испытывают спортсмены велосипедисты высокой квалификации во время проведения многодневных гонок, создают дополнительные трудности в нахождении оптимально эффективного режима работы и отдыха в отдельных тренировочных занятиях и микроциклах, в обеспечении адекватных условий для полноценного выполнения работы различной направленности и эффективного протекания восстановительных и специальных адаптационных реакций в организме после нее.

По мнению исследователей, преодоление этих трудностей в спортивной тренировке может быть осуществлено в двух взаимосвязанных направлениях:

1) в оптимизации планирования различных структурных единиц тренировочного процесса;

2) в направленном планировании различных средств активного и пассивного восстановления, как традиционных, так и нетрадиционных с использованием современных технологий и разработок в области спорта.

Грамотно выстроенная система восстановления помогает спортсмену:

- увеличить результативность тренировок,
- способствует росту как общей, так и специальной выносливости;
- снизить риск заболеть или получить травму;
- восстановить нарушенный гормональный баланс;
- повысить энтузиазм и мотивацию к дальнейшим тренировкам и нагрузкам;
- снизить стресс и получить возможность сосредоточиться на выполнении энергии.

Средства восстановления каждый тренер выбирает в зависимости от этапа подготовки, задач тренировочного процесса, характера и особенностей построения тренировочных нагрузок, величины тренировочной

нагрузки, степени утомления, а также в зависимости от возраста своих спортсменов, их квалификации, индивидуальных особенностей каждого воспитанника.

Средства восстановления в спортивной науке принято делить на три группы: 1) педагогические; 2) медико-биологические; 3) психологические.

Психологические средства весьма разнообразны и в последние годы используются все чаще. С помощью психологических средств восстановления (при грамотном использовании) можно быстро снизить нервно-психическую напряженность, восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение индивидуальных тренировочных или соревновательных программ. То есть довести до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, которые напряженно участвовали в физической деятельности. К наиболее популярным психологическим средствам восстановления спортсменов можно отнести: аутогенную тренировку, внушенный сон, пассивный отдых, различные приемы самовнушения и саморегуляции.

Во время интенсивных тренировок и на этапах спортивного совершенствования, а также во время соревновательного периода, помимо педагогических и психологических, специалистами широко используются *медико-биологические средства*. К данным средствам могут относиться: изменение рациона питания; различные физио-и гидропроцедуры; баня или сауна; массаж; витаминные и фармакологические препараты, крио процедуры, электростимуляция мышц и многие другие.

Однако центральное место в проблеме восстановления отводится *педагогическим средствам*, предполагающим управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности.

Несмотря на то, что возможности педагогических средств восстановления многообразны, в настоящее время в тренировке велосипедистов используются в основном средства пассивного восстановления. Среди же множества стратегий активного восстановления специалисты используют в основном восстановительное катание, плавание, растяжку и массаж [1].

В связи со специфической нагрузкой при езде на велосипеде мышцы ног спортсмена испытывают высочайшие силовые нагрузки, при этом эластичность мышц ухудшается, что в свою очередь, сужает диапазон движений и снижает мощность педалирования. При этом организм становится более восприимчивыми к вывихам и растяжениям. Единственный способ избежать этого — сделать связки более эластичными, кроме того хорошо

развитая гибкость обеспечивает рациональную посадку гонщика, необходимую амплитуду движений и эффективную структуру педалирования, что приводит в свою очередь к повышению эффективности выполнения технико-тактических действий и росту соревновательных результатов [2].

Целью нашей опытно-экспериментальной работы стало исследование эффективности применения средств гимнастики для активного восстановления велосипедистов-гонщиков.

Для проведения эксперимента были разработаны и внедрены в тренировочный процесс несколько комплексов упражнений для растягивания основных и специфических мышечных групп спортсменов велосипедистов. В качестве восстановительных средств использовались:

1. Общеразвивающие динамические и статические упражнения в парах.

2. Упражнения на фитболах.

3. Стретчинг.

4. Калланетика.

5. Эспандер-лента (эластичные бинты).

6. Элементы йоги.

Цель этих упражнений заключалась в том, чтобы способствовать восстановлению и в спокойном темпе растягивать основные группы мышц туловища и плечевого пояса. Основной акцент уделялся работе с мышцами ног.

Предложенные комплексы упражнений применялись, как в форме специализированной разминки в начале тренировочного занятия призванной оптимизировать текущее рабочее состояние спортсменов для предстоящей тренировки и скомпенсировать негативные посттренировочные эффекты от предшествовавших занятий, так и в качестве самостоятельного целенаправленного способа восстановления организма занимающихся от специфических нагрузок во время тренировки. В этом случае упражнения выполнялись велосипедистами в конце основной части тренировочного занятия как самостоятельно, так и под контролем тренера.

Апробация предложенной методики активного восстановления велосипедистов проходила на базе ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» и ДЮСШ № 3 «Олимпия» г. Великие Луки в период с октября 2018 г. по апрель 2019 г. Для этого на базе ДЮСШ были сформированы две группы юных велосипедистов (контрольная и экспериментальная) в возрасте от 12 до 18 лет в количестве по 12 человек в каждой. Тренировочный процесс в экспериментальной группе предполагал применение велосипедистами разработанных нами комплексов активного восстановления построенных на основе средств гимнастики, в то время как в контрольной группе тренировки строились

по традиционной методике. Общий объем тренировочной работы в обеих группах был одинаков и составлял 18 часов в неделю (6 занятий по 3 часа).

Об эффективности применения данной программы можно будет судить после проведения контрольного исследования и статистической обработки полученных данных. Индикатором восстановления должны стать хорошее настроение, желание активно тренироваться, хороший сон, нормальные показатели ЧСС при отдыхе и упражнениях, сбалансированность эмоций, а также повышение результатов соревнований.

Литература

1. *Голец В. И.* Комплексное использование физических средств восстановления с целью управления параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов (на примере плавания и велоспорта) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. И. Голец. — К., 1987. — 22 с.

2. *Платонов В. П.* Организационно-методические проблемы подготовки велосипедистов / В. П. Платонов, Д. А. Полищук // Велосипедный спорт. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — С. 12—19.

3. *Хорева О. Ю.* Способы восстановления в спорте / О. Ю. Хорева, С. Ю. Махов // Наука-2020. — 2017. — № 1 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sposoby-vosstanovleniya-v-sporte> (дата обращения: 28.03.2019).

ОТБОР В ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА С УЧЕТОМ АСИММЕТРИИ ПОЛУШАРИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА

*М. Д. Соболев, магистрант, 2 курс
ФГБОУ ВО «ВГПУ»*

*Д. В. Соболев, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *спортивный результат, мышечная масса, генетическая предрасположенность, работоспособность.*

Актуальность проблемы. В настоящее время в спортивной практике вновь значительно возрос интерес к вопросам исследования асимметрии полушарий головного мозга у спортсменов и связанной с ней асимметрии двигательных действий [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Необходимость такого подхода определяется поиском новых методов отбора двигательного-талантливых юных спортсменов. В первую очередь это касается эффективного использования такого врожденного фактора нервной системы, как асимметрия полушарий головного мозга человека и его влияние на совершенствование двигательных характеристик, обеспечивающих в конечном итоге высокий спортивный результат.

На фоне повышенных физических и психических нагрузок современного спорта особенно остро стоит отбор индивидуумов, отличающихся от общей массы детей генетической предрасположенностью к спортивной деятельности. К генетическим маркерам перспективности, помимо прочего, относится и функциональная асимметрия полушарий головного мозга.

Традиционно у юных и взрослых спортсменов двигательная асимметрия связывалась с латеральными предпочтениями и доминантностью двигательных качеств рук и ног. При этом оценка исследователей отличалась. Причем одни авторы считали, что для достижения высоких спортивных результатов необходимо сглаживать асимметрию рук и ног. Так на примере гребцов выявлено, что неравноценное использование рук, т. е. отсутствие равных (симметричных) силовых действий правой и левой руки, вызывают отклонение хода лодки от прямого курса.

Научная работа П. Дж. Себастьяна написанная тридцать лет назад, выявила отставание в развитии отдельных мышечных групп у легкоатлетов. Такое состояние, по его мнению, приводило к несовершенству двигательной структуры выполняемого упражнения в целом. Было доказано, что при использовании асимметричной нагрузки в тренировке бегуний на средние дистанции достигалось увеличения скорости бега и роста спортивных результатов, базисом которых являлось уменьшение у них асимметрии силовых показателей мышц нижних конечностей. Целесообразность развития двигательных способностей обеих конечностей, ведущего к снижению функциональной асимметрии, доказывается и отрицательным изменением физиологических параметров при выраженной двигательной асимметрии рук [4].

Еще полвека назад выдающийся советский ученый, спортивный физиолог профессор А. Н. Крестовников свидетельствовал о том, что в таких циклических видах спорта как бег, плавание, гребля, лыжи «слабейшая» конечность утомляется быстрее, чем «сильнейшая». При этом отмечено, что «ведущая» конечность совершает большую работу и большее по амплитуде и силе движение. Именно факт отставания «слабейшей» руки или ноги и влияет в большей степени на общую работоспособности спортсмена, нарушая ритмичность и прямолинейность движения, приво-

дя к значительной затрате энергии на его корректирование. В то же время другие исследователи настаивают на том, что при росте спортивного мастерства происходит увеличение двигательной асимметрии. Так обучение юных футболистов техническим приемам «неведущей» ногой привело к замедлению процесса становления спортивного мастерства.

Однако что же вернуло современных исследователей к данному вопросу, сделав его вновь актуальным. По мнению В. С. Степанова именно более глубокий подход и новые инструментальные методы исследования функциональной асимметрии полушарий головного мозга и связанные с ней двигательные асимметрии, позволяют активизировать внутренние резервы организма, которые способствуют увеличению спортивных результатов. Выбор ведущей руки в фехтовании, ведущего глаза в стрельбе, стойки в боксе и борьбе, теннисе, учет направления вращения при выполнении различных элементов у гимнастов, акробатов, фигуристов обычно определялся в результате интуитивного подхода [1, 2, 3, 4, 5, 6].

При наблюдении за двигательными действиями спортсменов различных специализаций выявлено, что отступление от привычных моторных действий (леворукость) дает возможность спортсменам формировать высокую спортивную успешность. Выявлено, что боксеры-левши завоевывают на международных соревнованиях 30—40 % золотых медалей. В спорте левшей много в некоторых видах, например среди бейсболистов, и гольфистов. Относительно двигательной функции в целом выявлено, что произвольные движения человека также организуются более асимметрично [1].

Разбирая особенности психической функции людей с преобладанием того или иного полушария, отчетливо выявляются различия в поведении и характере человека. Одни исследователи считают, что левое полушарие, с которым связана правая рука человека, является ведущим в смысле выполнения наиболее тонких форм психической деятельности. В то же время другие ученые полагают, что есть люди, у которых в поведении и психике преобладают черты правополушарности. Эти различия были подмечено еще более ста лет назад великим русским физиологом И. П. Павловым. Ученый, не зная о различных функциях полушарий мозга, еще в те годы выделил два типа темперамента человека: мыслительный (левополушарный) и художественный (правополушарный). Но в жизни чаще встречаются люди промежуточного темперамента, обладающего признаками как мыслительного, так и художественного типа. Левое полушарие работает по принципу индукции, т. е. вначале воспринимает отдельные детали образа, а затем уже строит целую карти-

ну. Правое же работает по принципу дедукции. В начале строит целостный образ окружающей действительности, а затем анализирует его по частям, дробя на отдельные составляющие. Совместная деятельность обоих полушарий обеспечивает человеку и животному полноценное восприятие мира и целесообразное поведение в нем. Различие же между человеком и животным состоит лишь в степени развития как индуктивных, так и дедуктивных способностей. Говоря о связи рук с определенным полушарием, неизбежно приходим к левшам. Ученые так до сих пор и не пришли к единому мнению относительно причин возникновения леворукости. По разным оценкам, в настоящее время левши составляют около 8—15 % населения мира. Причем левшей больше среди мужчин, чем среди женщин.

Оценивая значимость левшей для спортивной деятельности необходимо подчеркнуть, что ученые пришли к выводу: левши в ряде областей превосходят правшей. Так, по результатам последних исследований выяснилось, что леворукие люди быстрее реагируют на ситуацию и возможно более рационально действуют. Однако подчеркивается, что эта тенденция проявляется только в отношении мужчин, так как исследование способностей леворуких и праворуких женщин дало другой результат. Ученые пришли к выводу, что левши превосходят правшей при занятиях, которые требуют большей скорости реакции, а также при использовании большого количества информации.

В ходе опытов, когда испытуемые выполняли ряд сложных задач, выяснилось, что левши демонстрируют лучшие результаты. Такие результаты объясняются физиологически: у левшей полушария мозга быстрее обмениваются информацией и работают лучше и возможно более рационально. Но главное, что у левшей оба полушария являются более симметричными и имеют большее количество связей между собой. Сообщается, что леворукие люди опережают праворуких: в прохождении компьютерных игр, которые требуют большей скорости реакции; могут без ущерба разговаривать во время вождения; являются лучшими пилотами реактивных истребителей. Ранее ученые уже заявляли, что левши могут превосходить правшей по разным показателям.

Обсуждаемая проблема асимметрии головного мозга вновь заставляет вернуться к изучению особенностей использования спортсменами в двигательной деятельности функции правого и левого полушария, т. е. функции правой и левой руки. Приведенные выше результаты исследования позволяют сделать нам важный вывод: при выполнении многих физических упражнений уменьшение асимметрии двигательных действий спор-

тменов повышает их специальную работоспособность и способствует более успешному выступлению на соревнованиях.

Однако существующее противоречие во мнениях ученых в данном научном направлении свидетельствуют о том, что все ещё остаются до конца не решенными вопросы, касающиеся глубинных механизмов функциональной асимметрии полушарий головного мозга и связанной с ней асимметрии двигательных действий конечностей (рук и ног) у спортсменов, в частности правой и левой руки, в первую очередь у баскетболистов.

На основании выше сказанного нами выдвигается гипотеза. Предполагается, на примере юных баскетболистов, можно утверждать, что сглаживание в тренировочном процессе моторной асимметрии рук с помощью упражнений у повышает эффективность выполнения ими бросков по кольцу.

Этому может способствовать развитие физических возможностей левой руки, способной наравне с правой рукой участвовать в игре.

Предварительный вывод: отсутствие специальных эффективных разработок этой проблемы в детском и юношеском баскетболе делают научный поиск в данном направлении весьма актуальным.

Литература

1. *Бердичевская Е. М.* Профиль межполушарной асимметрии и двигательные качества / Е.М.Бердичевская // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 9. — САЗ-46.

2. *Брагина Н. Н.* Функциональные асимметрии человека / Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова. — М. : Медицина, 1988. — 288 с.

3. *Ермаков П. Н.* Психомоторная активность и функциональная асимметрия мозга / П. Н. Ермаков. — Ростов н/Д., 1988. — 128 с.

4. *Себастьян П. Дж.* Исследование методов исправления функциональной асимметрии ног для повышения скорости бега : дис. ... канд. пед. наук / П. Дж. Себастьян. — Л., 1971. — 124 с.

5. *Степанов В. С.* Асимметрия двигательных действий спортсменов в трехмерном пространстве : дис. ... д-ра. пед. наук / В. С. Степанов. — СПб., 2000. — 261 с.

6. *Фомина Е. В.* Функциональная асимметрия мозга и адаптация к экстремальным спортивным нагрузкам : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. В. Фомина. — Тюмень, 2006. — 42 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ

Н. И. Солодкая, магистрант, 1 курс

А. А. Панин, 3 курс, 2 группа

О. М. Холодов, к. п. н., доцент

ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, опасность для здоровья, разрушающие факторы, физкультура.*

Образ жизни — одна из важнейших социологических категорий, интегрирующая представление об определенном виде жизнедеятельности людей. Образ жизни представляет собой единство объективного и субъективного, будучи обусловленным внешними причинами, он в тоже время зависит от конкретной линии поведения субъекта, его ценностных ориентации, установок, мотивов деятельности. Образ жизни существенно влияет на многие социальные процессы и характеристики общества. Одной из важнейших является взаимосвязь образа жизни и здоровья населения. Концентрированным выражением взаимосвязи и положительного взаимовлияния образа жизни и здоровья населения является понятие «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком тех или иных общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях. Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развитие личного и общественного здоровья. Под укреплением понимается процесс, дающий людям возможность усилить контроль за своим здоровьем и улучшить свое здоровье. Этот процесс, включает самопомощь (решения и действия, предпринимаемые людьми для создания и улучшения своего собственного здоровья), взаимопомощь (действия, которые люди предпринимают для того, чтобы помочь друг другу), а также создание условий и окружающей среды, способствующих здоровью. Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психических, физических возможностей и способностей [3].

Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний, в нем реализуется самый ценный вид профилактики — первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диа-

пазон адаптационных возможностей человека. Здоровый образ жизни, понятие емкое, включающее в себя не только медицинские проблемы, но и социальные: материальное благосостояние, жилищные условия, разумное и полезное использование свободного времени, межличностные отношения, организация труда и отдыха, физическое развитие и воспитание, рациональное питание, борьба с вредными привычками, проблема злоупотребления лекарственными препаратами и др.

Суммируя многие варианты толкования этого понятия, можно сформулировать следующее определение: «Здоровый образ жизни» — это гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечения высокого уровня трудоспособности, достижения активного долголетия. Такова формулировка этого понятия, зафиксированная в Международном терминологическом словаре. По определению Лисицына Ю. П. — «Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей» [1, 2].

Многочисленные исследования показывают, что здоровый образ жизни является универсальным, широко доступным, не требующим значительных материальных затрат, способом оптимизации физиологических систем организма, поддержания здоровья на высоком уровне, продления активной жизни и является главной детерминантой здоровья.

Здоровый образ жизни основывается на повседневных элементах, к наиболее значимым из которых можно отнести: двигательный режим, включающий все возможные виды двигательной активности; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

Подвергаясь постоянно влиянию окружающей среды, человек испытывает воздействие неблагоприятных факторов. ВОЗ называет таковыми более 200 факторов, к основным, из которых относит: низкую физическую активность, питание с избыточным количеством жира и соли (нерациональное питание), вредные привычки — курение, употребление алкоголя и наркотиков, стресс, нарушение сна, рискованное сексуальное поведение. Ряд факторов, обуславливающих заболевания, создаются самим человеком и являются результатом неправильного трудового режима, быта и отдыха, вредных привычек, традиций. Исследования, проведенные в РФ, США, Франции и ряде других стран показали, что здоровье населения на 49—53 % определяются образом жизни, на 18—22 % генетическими и биологическими факторами. Внешняя среда, природно-клима-

тические условия определяют развитие патологии человека на 17—20 %. Состояние здоровья населения зависят от здравоохранения только на 8—10 % [3].

Из сказанного выше следует, что среди всех компонентов, способствующих здоровью, образу жизни принадлежит приоритетная позиция. Поэтому особое значение приобретает формирование здорового образа жизни среди подростков. В этом возрасте они наиболее восприимчивы к разным формирующим и обучающим воздействиям, являясь наиболее перспективными в отношении формирования здорового образа жизни возрастными категориями.

Если раньше врачи выявляли гиподинамию в основном среди взрослого населения (40 лет и старше), то в настоящее время недостаточная физическая активность среди учащихся школ и студентов составляет от 50 до 90 %. Оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом — испытанное средство укрепления здоровья и повышения работоспособности [90].

Положительное воздействие на организм регулярных физических тренировок резко усиливается при условии их сочетания с элементами закаливания, которое является действенным профилактики многих, особенно простудных заболеваний. Физкультура и спорт призваны стать первоочередным и повседневным средством оздоровления, укрепления физического и нервно-психического здоровья всех групп населения, средством повышения жизненного тонуса с самых первых дней жизни человека, выступая, как неотъемлемый элемент его общей культуры. В этом качестве физическая культура может и должна стать главным лекарством современного человека, позволяющим сохранить то количество здоровья, которое обеспечит ему полноценную жизнь на долгие годы.

Многие молодые люди не имеют необходимых знаний о рациональном питании. Организм молодого человека быстро адаптируется как к большим перегрузкам, так и к недогрузкам его систем и органов, и создается иллюзия, что при нарушениях питания не происходит качественных изменений. От того, насколько правильно питается человек, зависят иммунобиологические свойства его организма, физическая и умственная деятельность, работоспособность и производительность труда, показатели здоровья, продолжительность жизни. Молодежь недостаточно убеждать в необходимости рационального питания, следует разъяснять им основные принципы рационального питания [6].

В любые возрастные периоды режим труда опирается на законы физиологии, в соответствии с которыми трудовые процессы должны чередо-

ваться с отдыхом. В связи с этим очевидно, что, разработка эффективных способов профилактики заболеваний на производстве и учебной деятельности является важной задачей, направленной на обеспечение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, ибо употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствует укреплению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важных факторов риска многих заболеваний, существенным образом сказывается на состоянии здоровья молодежи и населения в целом. Все социально-экономические преобразования, усилия по совершенствованию медицинской помощи практически будут сведены на нет при неправильном отношении молодежи к своему здоровью.

Среди молодежи распространено ложное представление о том, что болезни приходят в старости, когда активная жизнь уже позади. Формируется совершенно необоснованная уверенность в том, что здоровье гарантировано само по себе молодым возрастом, что любые запредельные нагрузки, грубые нарушения питания, режима дня, недостаточная физическая активность, стрессы и другие факторы риска «по плечу» молодому организму, что он справится со всеми выпавшими на его долю испытаниями. Однако это далеко не так, и сегодня у молодежи все чаще и чаще отмечаются заболевания, которые раньше были уделом лиц более старшего возраста. Сама мысль о том, что здоровье не растрачивается, остается незыблемым, рождает абсолютно неправомерную самоуспокоенность и наносит вред здоровью молодежи [4].

Развитие профилактики все больше убеждает в том, что формирование жизненных привычек зависит не только от желаний индивида и его личных склонностей к определенному образу жизни. Большое значение при работе по формированию здорового образа жизни подростков имеет знание причин, толкающих их на распространение вредных привычек. Все очевидней становится необходимость углубления знаний в области разработки социально-экономических и правовых подходов к формированию здорового образа жизни, планированию социальной политики в этой области на основе выработки эффективных методов получения информации.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения — Банк данных Глобальной обсерватории здравоохранения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.who.int/gho/database/ru/>.

2. *Лисицын Ю. П.* Здоровье человека — социальная ценность / Ю. П. Лисицын. — М. : Медицинская литература, 1988. — 144 с.
3. *Международный терминологический словарь.* — М. : Технопресс, 2016. — 220 с.
4. *Формирование двигательных навыков старшеклассниц в процессе занятий волейболом на уроках физической культуры / Я. В. Сираковская, О. В. Ильичёва, А. В. Ежова, Л. А. Буйлова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал.* — 2017. — № 3 (145). — С. 176—179.
5. *Устинов И. Ю.* Здоровый образ жизни — важное направление воспитания студентов спортивного вуза / И. Ю. Устинов, А. А. Караванов, О. М. Холодов // *Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : VII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием.* — М. : ПИФКиС МГПУ, 2017. — С. 307—309.
6. *Холодов О. М.* Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и безопасности жизнедеятельности / О. М. Холодов, А. М. Сафин, Н. Н. Ткаченко // *Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием.* — Воронеж : ВГИФК, 2017. — С. 282—286.

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ И МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА

*В. И. Цепляев, 1 курс, 2 группа
С. Н. Василенко, 2 курс, 2 группа
С. Н. Горлова, к. б. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *апифитопродукты, питание, спортсмены-учащиеся, физическая нагрузка, здоровье.*

Актуальность проблемы. Один из важнейших факторов заслуг в спорте, повышения работоспособности и сохранения здоровья является правильное и рациональное питание (Покровский А. А., 1971; Тутельян В. А., 2001, 2007; Доценко В. А., 2001).

Как молодым, так и квалифицированным спортсменам нужно проводить корректировку витаминного статуса в зависимости от сезона года, интенсивности физиологической нагрузки и периода тренировочного процесса.

С давних времен в качестве пищевых добавок использовались мед, маточное молочко, цветочная пыльца, прополис.

Необходимость использования таких продуктов вызвана тем, что высокую потребность спортсменов в белках, углеводах, витаминах и солях очень сложно удовлетворить за счет традиционного питания[4].

Цель исследования. Провести аналитический обзор информации по вопросам оценки использования апифитопродуктов (АФП) в питании спортсменов.

На основании литературных источников хорошо известно, что накоплен большой опыт использования продуктов растительного и животного происхождения для улучшения питания спортсменов при высоких нагрузках.

В спортивной науке учеными разработаны активные компоненты из продуктов пчеловодства в комбинации с другими биодобавками.

Например, сотрудниками кафедр биохимии и физиологии СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта была выявлена высокая эффективность использования биологически активных пищевых добавок, полученных из продуктов пчеловодства. Прием таких пищевых добавок, как «Альгаир», «Вента», «Валдай», «Рукитис», приводил к достоверному повышению спортивной работоспособности спортсменов [2,6].

На площадке «Югорского колледжа-интерната олимпийского резерва» г. Ханты-Мансийска проводились исследования по внедрению в рацион спортсменов продукции компании «Тенториум» на основе редких продуктов пчеловодства и их различных сочетаний. В научном эксперименте приняли участие 43 спортсмена — учащихся ЮКИОР (хоккеисты, лыжники, пловцы, боксеры, дзюдоисты, биатлонисты, т/атлеты, паралимпийцы).

В результате воздействия 2-месячного курса АФП учеными было выполнено более 5000 исследований, снято более 100 000 показателей, и получена положительная динамика по 28 медико-биологическим показателям юных спортсменов. Например:

- достигнуто снижение заболеваемости спортсменов на 60 %;
- на 50 % ускорились восстановительные процессы;
- доказано снижение риска вероятности появления сердечно-сосудистых патологий при высоких психофизических нагрузках;

- 86 % спортсменов, принимавших апифитопродукты в ходе проекта, улучшали свои спортивные результаты;

Психологическое тестирование спортсменов уже после ежемесячного применения АФП «Тенториум» выявило, что положительные изменения настроения, во многом были связаны с заметным улучшением уровня заниженной самооценки и снижением уровня ситуативной тревожности. Полученные результаты ясно свидетельствовали о благоприятном влиянии АФП на эмоциональный статус юных и молодых атлетов в периоды интеллектуальных и физических перегрузок [3].

В настоящее время в России активизируется антидопинговая деятельность, поэтому с учетом требований МОК разработан целый спектр новых отечественных препаратов на основе натуральных ингредиентов, не противоречащих требованиям ВАДА.

Так, в 2012 году в Томском НИИ курортологии и физиотерапии в рамках целевой программы «Медико-биологическое обеспечение спортсменов сборных команд РФ» были разработаны и с успехом применялись на практике препараты на основе лекарственных растений, продуктов пчеловодства и экстракта пантов марала для спортсменов зимних видов спорта. Установлено, что прием комбинированных препаратов повышает функциональную активность сердечно-сосудистой системы, адаптацию к физическим нагрузкам и уровень физической работоспособности спортсменов. Затем в 2014 году комплексной научной группой института Питания РАМН, института кардиологии г. Томска, антидопингового центра РУСАДА завершена работа в рамках «Программы внедрения апифитопродукции (АФП) в спорте высших достижений» [5].

Таким образом, курсовой прием набора АФП «Тенториум», целесообразно рекомендовать в качестве дополнения к питанию для коррекции кардиоваскулярного риска, повышения физической работоспособности у атлетов и для улучшения умственно-познавательной сферы учащихся [1, 3].

Продукт АриPOWER — это продукт нового поколения на основе пчелиного маточного молочка компании «Медовые технологии» из Башкортостана прошел апробацию и был высоко оценен спортсменами при подготовке сборной команды Башкортостана к Паралимпийским играм 2012 года в Лондоне и 2014 года в Сочи.

Продукт АриPOWER, благодаря большому содержанию маточного молочка (до 98 %), препятствует окислению липидов и сохраняет выносливость на высоком уровне, нивелируя усталость, а также способствует увеличению моторных реакций. «АриPOWER» рекомендуется детям,

подросткам и взрослым, а также пожилым людям. С целью увеличения лечебных свойств маточного молочка на основе базового продукта «АриPOWER» были разработаны продукты с фитодобавками: женьшеня, левзеи сафроловидной и серпухи венценосной [7].

В последние годы появляются интересные работы научных работников, связанные с антиоксидантными и антигипоксическими свойствами меда, маточного молочка и прополиса, с анаболическими эффектами перги, что требует оценки их использования в питании спортсменов. Научные разработки в данном направлении важны, но необходимы обоснованные заключения с позиции доказательной медицины.

Резюмируя разные аспекты применения в питании спортсменов АФП, следует сказать, что такие продукты пчеловодства как мед, пыльца, прополис, маточное молочко и воск в комплексном использовании, может быть залогом победы атлетов на соревнованиях федерального и международного уровней.

Литература

1. *Ахметова Л. Т.* Инновационные технологии с применением продуктов пчеловодства в спорте высших достижений / Л. Т. Ахметова, Ж. Ж. Сибгатуллин, В. М. Смирнов, И. Г. Полукеев // Медицина для спорта — 2011 : материалы конгресса. — М., 2011. — С. 23—26.

2. *Волков Н. И.* Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Н. И. Волков, В. И. Олейников. — М. : Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2005.

3. Новый способ и набор апифитопродукции для нутритивной поддержки в детско-юношеском спорте : многомерная статистика и отдаленные результаты [Электронный ресурс] / Ким [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика. — 2015. — № 1. — С. 42—51.

4. *Печюконене М. В.* Продукты пчеловодства в питании спортсменов / М. В. Печюконене, Д. З. Личейкене, Ю. П. Скернявичюс // Апитерапия и пчеловодство : тез. докл. науч. конф. — Вильнюс, 1993. — С. 165—167.

5. *Пунякин А. К.* Биохимическая оценка применения биологически активных продуктов пчеловодства в спортивной медицине : автореф. дис. ... канд. биол. наук / А. К. Пунякин. — Рязань, 2001. — 24 с.

6. *Рогозкин В. А.* Питание спортсменов / В. А. Рогозкин, А. И. Пшенин, Н. Н. Шишина. — М. : ФиС, 1989. — 160 с.

7. Режим доступа: <http://apifito.ru/brands/ooo--medovye-tehnologii>

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ ПЕЧЕНОЧНО-БОЛЕВОГО СИНДРОМА У СПОРТСМЕНОВ

*Е. И. Чертков, курсант, 1 курс
ФГКВОУ ВО ВУНЦ ВВС
«ВВА имени профессора Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина», г. Воронеж*

*В. Б. Попова, 3 курс, 6 группа
Н. Н. Попова, д. б. н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *дискинезия желчевыводящих протоков, печеночно-болевой синдром, флавоноиды, фитотерапия, холеретики, холекинетики, холеспазмолитики.*

Во флоре России насчитывается около 2 тыс. видов лекарственных растений, однако в официальной медицине используется не более 260 видов [1]. Интерес к использованию дикорастущих растений в целях лечения и профилактики заболеваний постоянно возрастает. Что касается спортивной практики, использование разрешенных восстановительных средств является важным резервом повышения качества тренировочного процесса и адаптивных возможностей организма [2, 4, 7, 8].

У представителей видов спорта, требующих выносливости, нередок печеночно-болевой синдром. Острое проявление данного синдрома, как правило, обусловлено неадекватностью нагрузок и перенапряжением и быстро снимается в результате оптимизации тренировочного процесса. Однако может наблюдаться и хронически рецидивирующее проявление заболевания. Боли и увеличение печени могут быть связаны с нарушением печеночного кровообращения вследствие гемодинамической перегрузки правого желудочка при физическом перенапряжении. Одним из основных факторов печеночно-болевого синдрома является нарушение моторики желчного пузыря и желчевыводящих путей. При *гипотонической форме* Дискинезии мышечный тонус желчного пузыря ослаблен, вследствие чего происходит переполнение его желчью; симптоматика при этом мало характерна. При *гипертонической форме* наблюдается спазм сфинктеров, повышение тонуса, резкие боли в правом подреберье по типу колик или постоянная боль в области печени. Дискинезии

желчевыводящих путей, как правило, вторичны и могут быть обусловлены астенизацией организма, стрессовыми состояниями, сопутствующими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, гинекологическими заболеваниями и др. В свою очередь, функциональные нарушения желчевыделительной системы могут стать одной из причин возникновения желчекаменной болезни.

В качестве лечебных мероприятий обычно рекомендуется: резкое уменьшение физической нагрузки, устранение невротических расстройств, стрессовых факторов, нормализация сна, диета, лечение сопутствующих заболеваний, бальнеотерапия. Использование фитопрепаратов может существенно повысить эффективность как собственно медицинской реабилитации, так и психолого-педагогических средств восстановления.

Для приводимых ниже растений местной флоры указаны возможности заготовки в природе в баллах: 1 — встречается крайне редко, заготовки запрещены), 2 — редкое растение, возможно использование после введения в культуру; 3 — возможно изъятие строго регламентированных объемов в природе (с учетом восстановления популяций, обычно не более 15—20 % объема зарослей, оставлением репродуктивных органов и др.), 4 — возможны заготовки в больших масштабах с учетом установленных норм, 5 — массовые растения, заготавливаются в неограниченных количествах. Знаком * отмечены виды, включенные в государственную фармакопею. Подбор растений и их ресурсная характеристика проведены на основе полевых исследований в Центральном Черноземье [10].

*Береза бородавчатая — 4. Будра плющевидная — 3. Буквица лекарственная — 3. *Василек синий — 3. *Вахта трехлистная (трифоль) — 1. Вербейник обыкновенный — 2. *Горец змеиный — 3. *Горец птичий или спорыш — 5. Горицвет кукушкин — 2. *Девясил высокий — 1. *Душица обыкновенная — 4. Дымянка лекарственная — 3. Жеруха лекарственная — 2. *Зверобой продырявленный — 4. *Земляника лесная — 4. *Золототысячник зонтичный — 1. *Крапива двудомная — 5. Лапчатка гусиная — 3. Ляньянка обыкновенная — 2. Мыльнянка лекарственная — 3. *Одуванчик лекарственный — 5. Осот огородный — 3. *Пастушья сумка — 5. *Пижма обыкновенная — 5. *Подорожник большой и прочие виды — 3. *Полынь горькая — 4. Посконник коноплевый — 2. Пуупавка полукрасильная — 3. *Репешок обыкновенный — 5. *Цикорий обыкновенный — 4. *Цмин песчаный (бессмертник) — 3. *Черёда трехраздельная — 3. Чистец болотный — 2. *Чистотел большой — 4. *Шиповник коричный и прочие виды — 3. Щавель конский — 4. Редкие в средней

полосе виды, внесенные в региональные Красные книги: вахта трехлистная, брусника, горечавка желтая, золототысячник малый, все имеют балл 1.

К числу желчегонных и гепатопротекторных растений относится и ряд известных *культурных растений*: календула, кориандр посевной, кукуруза, мелисса, мята перечная, овес, ревеня тангутский, редька, облепиха, фенхель, хрен, тмин обыкновенный, ромашка аптечная, барбарис обыкновенный. Некоторые растения — выходцы из других природных зон — за долгое время культивирования натурализовались и вошли в состав природных сообществ: аир, арония черноплодная, золотая розга канадская, ирга, топинамбур. В числе фармакопейных растений, используемых при лечении печени и желчевыводящих протоков, значатся также *дикорастущие растения из других регионов*: арника горная, шалфей лекарственный, толокнянка, расторопша пятнистая (особенно популярная в последние годы в связи с выраженными антиоксидантными свойствами).

Во многих случаях желчегонный эффект связывают с наличием флавоноидов [1]. Флавоноиды — одна из групп фенольных соединений, довольно широко распространены в растениях различных семейств; но особенно много их у представителей розовых, бобовых, сложноцветных, зонтичных, гречишных. Локализуются флавоноиды в цветках, листьях, корнях, коре, плодах, часто придавая им желтую окраску. Содержание этих веществ обычно колеблется от 1 до 3 % (редко до 20 %). Флавоноиды обладают широким спектром действия и в гастроэнтерологии применяются как желчегонные, противоязвенные, противовоспалительные, диуретические, спазмолитические средства. Кроме того, многие из них обладают Р-витаминной капилляроукрепляющей активностью; проявляют антивирусное и противоопухолевое действие.

Лекарственные растения, используемые в фитотерапии печени, необходимо дифференцировать в зависимости от их физиологического действия на следующие группы [3,5, 6, 9]:

- *холеретики* — растения, увеличивающие секрецию желчи: арника горная, барбарис, цмин, володушка серповидная, спорыш, кориандр, кукурузные рыльца, лопух, пижма, редька, рябина, хрен, хмель, цикорий, аир, вахта, золототысячник, полынь, тысячелистник, одуванчик лекарственный — последние 6 видов — классические горечи, возбуждающие аппетит и повышающие секрецию пищеварительных желез;

- *холекинетики* — растения, облегчающие отток желчи: барабарис, цмин, василек синий, вахта, дымянка лекарственная, душица, календула,

одуванчик, ревен, ромашка, тимьян, топинамбур, тысячелистник, шиповник, фенхель);

• *холеспазмолитики* — растения, снимающие спазм гладкой мускулатуры желчевыводящих протоков: арника, боярышник, валериана, девясил высокий, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, календула, крапива, мелисса, мята, сушеница, чистотел большой, шалфей лекарственный и др.; эта группа представлена в основном растениями с антиспастическим и седативным эффектами.

Имеется еще один аспект при лечении заболеваний печени — это существенная интоксикация печени фармакологическими препаратами и их метаболитами, применяемыми в ходе интенсивного тренировочного процесса у спортсменов. Поэтому в период постнагрузочного восстановления необходимо обеспечить защиту паренхимы печени, поддержать ее экскреторную, гемостатическую, метаболическую, дезинтоксикационную функции. Эту задачу призваны выполнять *гепатопротекторы*. Препараты, оказывающие положительное влияние на гепатиты, подразделяются по механизму действия на группы: 1) антиоксиданты (растительные полифенолы, некоторые витамины и др.); 2) репаратанты (фосфолипидные препараты); 3) стимуляторы регенерации паренхимы печени (витамины, аминокислоты). Стимуляции выработки интерферона иммунокомпетентными клетками печени способствуют некоторые полисахариды, содержащиеся в подорожнике, крапиве, спорыше [1]. Восстановление обменных функций печени (обезвреживающую, белковообразовательную, защитную) обеспечивают препараты и диетические блюда из шиповника, моркови, облепихи, спорыша, крапивы, ирги. Фитопрепараты, устраняющие интоксикацию печени, получают в основном из расторопши пятнистой (в средней полосе не произрастает, возможна только в культуре); они же активно используются и при лечении жировых гепатозов. Для фитокоррекции жирового гепатоза используют растения, тормозящие всасывание холестерина (виды местной флоры — калина, кровохлебка, ромашка, малина, лопух, мать-и-мачеха, одуванчик, ольха, сушеница; виды из других регионов — аралия, арника горная; культурные растения — овес, кукуруза, облепиха, чеснок) или угнетающие синтез холестерина и триглицезидов (манжетка — действующие вещества лигнаны; астрагалы, вереск, подорожник, якорцы — стероидные сапонины; аралия, боярышник, зверобой, истод, мыльнянка, брусника — тритерпеновые сапонины).

Таким образом, в результате проведенных исследований можно заключить, что перечень растений, перспективных для фитотера-

пии печени и желчевыводящих протоков, достаточно обширен, а запасы сырья вполне достаточны для осуществления регламентированных заготовок. Эффективность лекарственных растений особенно высока при лечении и профилактике печеночного синдрома холестатической этиологии.

Литература

1. *Головкин Б. Н.* Биологически активные вещества растительного происхождения / Б. Н. Головкин. — М. : Наука, 2001—2002. — Т. 1—2. — 764 с.
2. *Дубровский В. И.* Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. — М., 1991. — 204 с.
3. *Корсун В. Ф.* Целебные травы России от 1000 болезней / В. Ф. Корсун, Е. В. Корсун, Б. А. Султанбеков. — М., 2010. — 656 с.
4. *Кулиненко О. С.* Фармакология спорта / Л. С. Кулиненко. — М., 2001. — 200 с.
5. Лекарственные растения в гастроэнтерологии / Отв. ред. Б. В. Заверуха. — Киев : Наукова Думка, 1990 — 240 с.
6. Лекарственное сырье растительного происхождения / Под ред. Г. П. Яковлева. — СПб. : Спецлит, 2006. — 846 с.
7. *Макарова Г. А.* Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / Г. А. Макарова. — М., 2003. — 160 с.
8. *Мирзоев О. М.* Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. — М., 2000. — 204 с.
9. *Муравьева Д. А.* Фармакогнозия с основами биохимии лекарственных веществ / М. Д. Муравьева. — М. : Медицина, 1981. — 657 с.
10. *Попова Н. Н.* Использование желчегонных и гепатопротекторных растений местной флоры в оздоровительных технологиях / Н. Н. Попова // Сб. науч. трудов ВГИФК 2009—2013 гг. / Под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. — Воронеж : Научная книга, 2013. — С. 282—299.

ПОТЕНЦИАЛ ЗДОРОВЬЯ ТРЕНЕРУЮЩИХСЯ И НЕТРЕНЕРУЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ

Е. К. Чупахина, 3 курс, 1 группа

В. К. Волков, к. м. н., доцент

ФГБОУ ВО «ВГИФК»,

О. А. Якушева

ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н. Н. Бурденко» МЗ РФ

Ключевые слова: образ жизни, адаптационные возможности, признаки предпатологии, потенциал здоровья.

Введение. Образ жизни, адаптационные возможности, наличие симптомов хронической усталости и признаков предпатологии достаточно полно отражают потенциал здоровья.

Известны семь факторов здорового образа жизни [1, 2, 3]:

1. Рациональное сбалансированное питание. Поддержание оптимальной массы тела.

2. Оптимальная двигательная активность. Гармоничное физическое развитие и хорошая физическая подготовленность. Использование закалывающих процедур.

3. Плодотворный труд. Оптимальное сочетание труда и отдыха. Активный отдых.

4. Отсутствие вредных привычек. Умеренное потребление алкоголя.

5. Соблюдение личной гигиены. Высокая медицинская активность. Адекватное сексуальное поведение.

6. Высокая культура общения и поведения. Наличие физического и психического комфорта. Поддержание в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни.

7. Проживание в здоровой окружающей среде.

Адаптационные возможности (способность к приспособлению) можно оценивать по работоспособности, степени утомления и качеству восстановления можно оценить адаптационные возможности — способность к приспособлению [2, 3, 4].

Выделяют 2 больших и 10 малых диагностических признака (симптома) синдрома хронической усталости (СХУ) [4].

Существует переходное состояние между здоровьем и болезнью (третье состояние — предпатология), признаками которого являются [1, 2, 3]:

1. Периодически повторяющееся недомогание.
2. Повышенная утомляемость.
3. Снижение качественных и количественных показателей работоспособности.
4. Одышка при умеренной физической нагрузке.
5. Неприятные ощущения в области сердца.
6. Склонность к запорам.
7. Боль в спине.
8. Повышенная возбудимость.
9. Тенденция к тахикардии.
10. Неустойчивый уровень артериального давления.
11. Похолодание конечностей.

Очевидно, что оценка потенциала здоровья у тренирующихся и нетренирующихся студентов института физической культуры позволит улучшить учебно-воспитательный процесс и является актуальной.

Цель исследования — изучить образ жизни, адаптационные возможности, симптомы хронической усталости, признаки предпатологии и их взаимосвязь у тренирующихся и нетренирующихся студентов института физической культуры.

Материал и методы исследования. В первую группу вошли 11 студентов (8 женщин и 3 мужчины) — специализация лёгкая атлетика и лыжные гонки в возрасте 20—21 лет, которые активно тренируются и участвуют в соревнованиях. Во вторую группу — 10 студентов. (8 женщин и 2 мужчины в аналогичном возрасте) — специализация адаптивное физическое воспитание, которые прекратили тренировки.

Образ жизни оценивался с помощью анкеты факторов здорового образа жизни.

Для изучения адаптационных возможностей использовалась анкета РУВ (работоспособность, утомление, восстановление) [1, 2, 3].

Для оценки выраженности симптомов хронической усталости использовали специальную анкету.

Для выявления признаков предпатологии использовалась соответствующая анкета.

На каждый вопрос анкет возможны четыре варианта ответа:

- нет, это совсем не так — 1 балл;
- пожалуй, так — 2 балла;
- верно — 3 балла;
- совсем верно — 4 балла. Суммы баллов являются интегративными

оценками.

Так, как работоспособность и восстановление с одной стороны, утомление с другой — это разнонаправленные процессы, то для получения общей оценки адаптационных возможностей результаты опроса по 2-му блоку анкеты РУВ перекодируется: 1 заменяется на 4, 2 — на 3, 3 — на 4, 4 — на 1.

Результаты самооценки были обработаны статистически: вычислялись средние значения (M) и ошибки средних (m), для оценки достоверности различия средних значений использовали t критерий, для выявления связей — коэффициенты парной корреляции (r). Для наглядности рассчитывался процент максимальной оценки (%МО) по формуле: $\%МО = (P_{ф} - P_{мин}) / (P_{макс} - P_{мин})$, где $P_{ф}$ — фактический показатель, $P_{мин}$ — минимальный показатель, $P_{макс}$ — максимальный показатель.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты самооценки образа жизни, адаптационных возможностей, симптомов хронической усталости и признаков предпатологии приведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты самооценки образа жизни, адаптационных возможностей, симптомов хронической усталости и признаков предпатологии

Показатель	группа характеристика		группа характеристика	
	первая %МО ($M \pm m$)	вторая %МО ($M \pm m$)	первая %МО ($M \pm m$)	вторая %МО ($M \pm m$)
Факторы здорового образа жизни (баллы)	72	22.18±0.69	51	17.7 0.86
Интегративная оценка работоспособности (баллы)	48	7.36±0.56	55	7.6 0.27
Интегративная оценка утомления (баллы)	12	4.09±0.28	24	5.2 0.44
Интегративная оценка восстановления (баллы)	55	7.91±0.59	48	7.3 0.88
Общая оценка адаптационных возможностей (баллы)	65	26.45±1	58	24.6 1.33
Большие диагностические признаки СХУ (баллы)	9	2.58±0.21	12	2.7 0.33
Малые диагностические признаки СХУ (баллы)	11	13.36±0.78	12	15.7 1.29
Признаки предпатологии (баллы)	19	17.27±1.4	21	17.9 1.07

Из таблицы 1 видно, что в первой группе:

1) самооценки здорового образа жизни, восстановления и адаптационных возможностей были выше чем во второй группе, разница самооценок здорового образа жизни была статистически достоверной ($t = 4,07$);

2) самооценки работоспособности, утомления, выраженности симптомов хронической усталости и наличия признаков предпатологии были ниже чем во второй группе, разница самооценок утомления была статистически достоверной ($t = 2,13$).

Таким образом, тренирующиеся студенты ведут более здоровый образ жизни, у них меньше утомление, выраженность симптомов хронической усталости и наличие признаков предпатологии.

Корреляционные связи изученных показателей в первой группе представлены в таблице 2.

Таблица 2
Корреляционная матрица изученных показателей в первой группе

	ЗОЖ	Р	У	В	АВ	БДП	МДП	ПП
ЗОЖ	1	0,29	- 0,85	- 0,09	0,32	- 0,21	- 0,09	0,2
Р		1	- 0,54	0,53	0,92	- 0,18	- 0,02	0,13
У			1	0,17	- 0,43	0,07	0,39	0,42
В				1	0,78	- 0,18	0,05	0,31
АВ					1	- 0,21	- 0,09	0,14
БДП						1	- 0,27	- 0,02
МДП							1	0,31
ПП								1

Примечание: ЗОЖ — оценка факторов здорового образа жизни, Р — интегративная оценка работоспособности, У — интегративная оценка утомления, В — интегративная оценка восстановления, АВ — общая оценка адаптационных возможностей, БДП — большие диагностические признаки, МДП — малые диагностические признаки, ПП — признаки предпатологии Выделены статистически достоверные связи.

Из таблицы 2 видно, что у тренирующихся студентов: 1) здоровый образ жизни противодействует утомлению; 2) работоспособность и восстановление определяют адаптационные возможности.

Корреляционные связи изученных показателей во второй группе представлены в таблице 3.

Т а б л и ц а 3

Корреляционная матрица изученных показателей во второй группе

	ЗОЖ	Р	У	В	АВ	БДП	МДП	ПП
ЗОЖ	1	0,43	- 0,48	0,54	0,64	- 0,38	- 0,46	- 0,45
Р		1	- 0,68	0,43	0,7	- 0,77	- 0,68	- 0,6
У			1	-0,42	- 0,74	0,87	0,67	0,08
В				1	0,9	- 0,3	-0,49	- 0,34
АВ					1	- 0,63	- 0,71	- 0,61
БДП						1	0,59	0,86
МДП							1	0,69
ПП								1

Примечание: ЗОЖ — оценка факторов здорового образа жизни, Р — интегративная оценка работоспособности, У — интегративная оценка утомления, В — интегративная оценка восстановления, АВ — общая оценка адаптационных возможностей, БДП — большие диагностические признаки, МДП — малые диагностические признаки, ПП — признаки предпатологии Выделены статистически достоверные связи.

Из таблицы 3 видно, что у нетренирующихся студентов: 1) здоровый образ жизни способствует адаптационным возможностям; 2) работоспособность определяет адаптационные возможности, противодействует утомлению и выраженности симптомов хронической усталости; 3) утомление снижает адаптационные возможности и способствует выраженности симптомов хронической усталости; 4) восстановление определяет адаптационные возможности; 5) адаптационные возможности противодействуют выраженности симптомов хронической усталости; 6) выраженность симптомов хронической усталости способствует появлению признаков предпатологии.

Выводы:

1. Тренирующиеся студенты ведут более здоровый образ жизни, у них меньше утомление, выраженность симптомов хронической усталости

и наличие признаков предпатологии. Здоровый образ жизни противодействует утомлению.

2. У нетренирующихся студентов утомление снижает адаптационные возможности и способствует выраженности симптомов хронической усталости, адаптационные возможности противодействуют выраженности симптомов хронической усталости, которая способствует появлению признаков предпатологии.

Заключение. Полученные результаты исследования показывают, что тренирующиеся студенты имеют более высокий потенциал здоровья чем нетренирующиеся. Студенты института физической культуры обязаны продолжать тренировки.

Литература

1. *Волков В. К.* Сравнительная оценка адаптационных возможностей студентов-спортсменов и занимающихся в специальной медицинской группе / В. К. Волков, В. И. Козлов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей X Международной конференции в 2-х частях, 4.1. — Белгород : Изд-во БГТУ, 2014. — С. 55—61.

2. *Волков В. К.* Образ жизни, адаптационные возможности и признаки предпатологии у женщин различных социальных групп / В. К. Волков, В. И. Козлов, Ю. С. Бабиченко // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни [Текст] : сб. науч. стат. VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / [под ред. Г. В. Бугаёва, И. Е. Поповой]. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2017. — С. 28—34.

3. *Волков В. К.* Особенности адаптационных возможностей и образа жизни студентов технического вуза / В. К. Волков, В. И. Козлов, М. М. Романова // Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке : сб. материалов XI. международный науч.-практ. и учеб.-метод. конференции (20—21 июня 2018 г.): вып. 11 / ред. кол. В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской: М-во образ. и науки Рос. Федерации, Нац. гос. строит. ун-т. — М. : Изд-во Моск. гос. строит. ун-та, 2018. — С. 59—69.

4. *Веммер У.* Синдром хронической усталости. Клиническая картина / У. Веммер // Биологическая медицина. — 1999. — № 7. — С. 11—15.

ОЦЕНКА ПОЗИТИВНЫХ И НЕГАТИВНЫХ СТОРОН ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

И. А. Шашарук, 3 курс, 033 группа

А. А. Чернышева, 3 курс, 033 группа

Т. З. Бобрик, ст. преподаватель

Белорусский государственный университет

физической культуры,

Республика Беларусь, Минск

Ключевые слова: *профессиональная подготовка, педагогическая практика, учитель физической культуры.*

В системе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры важная роль отводится педагогической практике. Она является организованной частью учебно-воспитательного процесса в УВО (учреждение высшего образования) и вооружает студентов начальным опытом профессиональной педагогической деятельности.

Во время педагогической практики создаются все необходимые условия, как практической реализации всех знаний, умений и навыков студентов, полученных по психолого-педагогическим и специальным дисциплинам, так и для развития индивидуальных педагогических способностей каждого из них, формирования профессионально-педагогической компетентности будущего учителя физической культуры.

Особенностью практики является то, что студенты впервые приступают к непосредственному выполнению функции учителя физической культуры и классного руководителя. На этом этапе их профессиональной подготовке нужна квалифицированная помощь как преподавателей кафедр, так и учителей физической культуры учреждения общего школьного образования [1].

Помимо проведения уроков физической культуры и здоровья за время прохождения педагогической практики студенты могут столкнуться с проблемами, к которым их невозможно подготовить в стенах УВО:

— в спортивном зале одновременно занималось 3 класса и это приносило некоторые неудобства. То есть, не все учащиеся сконцентрированы на процессе обучения, постоянно приходилось напрягать голосовые связки чтобы привлечь внимание учеников, одновременно сталкивались с проблемой нехватки инвентаря.

— недостаточная материально-техническая база в гимназии. Это приводило к тому, что возникала большая очередь на тот или иной снаряд, брёвна заменялись скамейками и т. д.

— не все учащиеся серьёзно воспринимали практикантов. Сложнее было удержать внимание учащихся 5—7 классов, так как они старались привлечь наше внимание к себе различными способами, за пределами спортивного зала учащиеся обращались к практикантам на «Ты». Учащиеся старших классов, особенно девушки, отказывались заниматься, не выполняли упражнения потому что стеснялись.

Среди проблем можно выделить и некоторых слабых учащихся, которые не всегда имели достаточную физическую подготовленность. Мы столкнулись с тем, что учащиеся юноши в старших классах не могут подтянуться больше шести раз, а некоторые не могут и одного. Большинство учащихся старших классов не умеют лазать по канату и категорически отказываются учиться.

Но несмотря на все это — педагогическая практика позволила нам лучше ознакомиться с деятельностью учителя физической культуры, на собственном опыте почувствовать себя в роли классного руководителя: планировать, организовывать и проводить учебную и воспитательную работу; наблюдать за работой опытных учителей; следить за пониманием, запоминанием и выполнением учениками физических упражнений на уроках. Производственная педагогическая практика помогает различать и учитывать индивидуальные подходы к каждому ученику, подобрать формы, методы и приемы проведения учебной работы.

Педагогическая практика помогла мне лучше понять суть и принципы деятельности школы, организации взаимодействия учителя и учащихся. Я считаю, что во время прохождения практики студенты реально оценивают свои возможности. Каждый определяется, готов ли он в дальнейшем стать учителем физической культуры, брать на себя ответственность за детей, пытаться научить и воспитать личность. А также приобретение хоть и не большого, но педагогического опыта, навыков в преподавании, который может пригодиться в дальнейшей профессиональной деятельности.

После прохождения педагогической практики у нас осталась масса положительных эмоций. Преподаватели приняли нас как родных и помогли применить наши знания теории на практике. Мы принимали активное участие не только в спортивной, но и общественной жизни гимназии. Мы узнали много нового и интересного о учебном процессе, повысили уровень развития не только в профессиональной области, но и качеств лично-

сти. Научились выходить из зоны комфорта и быстро решать проблемы, которые встречались у нас на пути. Каждый из нас сделал выводы об этой профессии и ответил себе на самый главный вопрос «Хочу ли я быть преподавателем физической культуры?».

Хорошо продуманная организация педагогической практики на всех уровнях профессиональной подготовки студентов, поэтапное проведение различных ее видов на принципах последовательности, постепенное усложнение ее заданий имеет большое значение в профессионально-педагогической подготовке студентов, формировании у них умений учебно-воспитательной работы с учащимися, профессионально значимых качеств личности воспитателя школьников подросткового возраста [3].

Рассматривая проблему организации педагогической практики, следует помнить и о том, что она только тогда может стать эффективным средством подготовки к педагогической деятельности, когда у самого студента есть желание, стремление стать хорошим учителем физической культуры, когда он сознательно организует процесс своего профессионального самообразования и самовоспитания, когда он осознает ответственность за воспитание и развитие подрастающего поколения [2].

В области подготовки к преподавательской деятельности еще много вопросов. По нашему мнению, для подготовки студентов УВО физкультурного профиля к педагогической деятельности необходимо изучение педагогических дисциплин в рамках компетентностного подхода с учетом особенностей направления подготовки.

Немаловажной, на наш взгляд, является проблема введения в подготовку к педагогической деятельности студентов двух видов практик: ознакомительной, которая может осуществляться на протяжении двух первых этапов обучения и имеющей своей целью знакомство студентов с учебно-воспитательным процессом в школе, основной документацией, обязанностями учителя физической культуры и т. п., и сплошной (собственно педагогической), на которой студенты уже могут отрабатывать необходимые компетенции, давая уроки и проводя воспитательные мероприятия.

Педагогическая подготовка физкультурных кадров, обладает определенной спецификой, требующей дополнительного исследования, которое направлено на оказание содействие студентам, осваивающим педагогическую профессию как один из видов их будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Белан Т. Г. Практическая подготовка и особенности ее организации в педагогических вузах Украины [Текст] / Т. Г. Белан // Молодой ученый. — 2014. — № 1. — С. 484—487.
2. Компетентностно-ориентированные задания в системе высшего образования [Текст] / А. А. Шехонин, В. А. Тарлыков, И. В. Клещева и др. — СПб. : НИУИТМО, 2014. — 98 с.
3. Формирование профессиональных компетенций при подготовке бакалавров педагогического образования: материалы производственной практики (из опыта работы) [Текст] : учеб. пособие / Под общ. ред. Т. А. Бахор, О. Б. Лобановой. — Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2014. — 228 с.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОНТОГЕНЕЗА ЛОКОМОТОРНОЙ ФУНКЦИИ СПОРТСМЕНА

*Н. А. Шебанова, магистрант, 1 курс
И. Н. Маслова, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *спорт высших достижений, управленческие процессы, двигательная функция.*

Так как главной целью подготовки спортсмена в спорте высших достижений является покорение рекорда, то предельные варианты тренировочных и соревновательных нагрузок предполагаются как неотъемлемая часть хода спортивной тренировки. Степень такой предельности с педагогической, физиологической, кинезиологической, термодинамической и др. точек зрения остается основным моментом теории и практики спорта.

В связи с этим надо заострить внимание на фундаментальных положениях в соответствии с классическими представлениями и имеющимися экспериментальными данными исследований естественного и стимулируемого развития двигательной функции человека, которые касаются феномена энергозатрат человека и их материальной природы.

Параллельно с этим, результаты исследований онтогенеза локомоторной функции согласуются с представлениями И. А. Аршавского (1967). «Согласно энергетическому правилу скелетных мышц, — пишет

И. А. Аршавский [1], — с момента зарождения организма, в особенности с момента начала функции скелетной мускулатуры, развитие характеризуется не постепенным исчерпанием, а постепенным увеличением негэнтропийных возможностей, увеличивающих энергетические ресурсы и, тем самым, рабочие потенции организма в среде. Лишь начиная с, так называемого, пожилого возраста поток положительной энтропии в системе организма начинает превалировать над негэнтропийными (анаболическими) его возможностями. Энергетическое правило скелетных мышц позволяет не только наметить пути физиологического обоснования специфических условий гигиенической среды в каждом возрастном периоде, но и подойти к обоснованию путей управления индивидуальным развитием организма».

Известный советский биолог Э. С. Бауэр [3] в результате исследования физико-химических аспектов проблемы саморегуляции живого пришел к выводу, что важнейшая особенность живого состоит в неравновесности его структуры. Молекулы, образующие живое, обладают свободными валентными связями, посредством чего связываются молекулы питательных веществ. Поэтому живое, с одной стороны, обнаруживает тенденцию к равновесности, насыщению валентностей, движению, а, с другой стороны, эта тенденция ведет к выделению энергии, которая идет на восстановление неравновесного состояния, естественного для живого организма. Отсюда, биосистема изменяет свои структурные свойства, что и является источником ее свободной энергии и работоспособности. Структурные преобразования, в связи с этим, помогают восстанавливать новый заряд потенциалов и запас энергии, который нужен для сохранения работоспособности и целостности живой системы и противодействия тенденции к равновесию.

Э. С. Бауэр (1935), раскрывая физико-химическую сущность саморегуляции организма, показал, прежде всего, его антиэнтропийный характер.

И. И. Шмальгаузен (1968) глубоко изучал процессы саморегуляции с информационной и кибернетической точки зрения. Исследователь понимал управление в живой системе не как пассивное приспособление к среде, а как активное воздействие на нее, в процессе которого биосистемы не только повышают уровень своей негэнтропии, но и преобразуют окружающие условия [5].

Выдающийся советский физиолог Н. А. Бернштейн (1966) на основе разработки основ управленческих процессов в организме создал концепцию физиологии активности: «Проблема физиологии активности —

это проблема антиэнтропического преодоления среды, проблема поиска и предваряющего планирования своих действий, а тем самым — общая проблема оптимизации организмом условий для своего роста и закономерного развития» [4].

При изучении онтогенеза локомоторной функции человека (В. К. Бальсевич, 2000), особенностью возрастного развития моторики, которая принадлежит всем изученным системно-структурным уровням двигательных действий, является присутствие в возрастной эволюции двух этапов. Принципиальным основанием дифференциации первого и второго этапов онтогенеза служит очень выразительное изменение характера развития систем движений в начале третьего десятилетия жизни.

Действительно, активное развитие в течение первых двух десятилетий жизни свойственно и возрастной эволюции межсистемных отношений, и отдельным биодинамическим структурам. Также, все уровни моторики находят сравнительно плавный характер развития с начала третьего десятилетия жизни — на втором этапе онтогенеза. Отличительной особенностью эволюции биодинамики на втором этапе онтогенеза является противоположное изменение направления развития ее систем и элементов по отношению к возрастным изменениям второго этапа.

Вышеуказанные черты онтогенеза двигательной функции необходимо рассматривать как этап интенсивного развития элементов и систем движений (первый этап), в то время малоинтенсивное развитие двигательной функции человека можно назвать вторым этапом.

По-видимому, биологический смысл первого этапа, заключается в сборе организмом способностей, которые нужны среде для активной деятельности. Это повышение потенциала моторики создает условия для формирования запаса возможностей решения двигательных задач определенного класса в различных будущих ситуациях и несет переизбыточный характер.

На втором этапе происходит постепенное приведение биодинамических систем в соответствие с реальными требованиями среды и меняющимися внутренними условиями организма, которые характерны для неподвижного состояния.

В связи с этим, решающим фактором, обуславливающим уровень развития текущего состояния двигательной системы, является характер предшествующих воздействий среды, содержание тех «проблемных ситуаций», которые возникали и разрешались ранее.

Интенсивная двигательная деятельность на первом этапе онтогенеза в повседневной жизни в сочетании с воздействиями организованного

физического воспитания создает условия для активного развития моторики. Чем больше моторная активность, чем труднее и разнообразнее возникающие в этот период двигательные задачи, которые связаны с различными движениями, тем выше уровень развития моторики достигается к концу первого этапа их эволюции.

Можно убедиться, что при рассмотрении процесса поступательного развития локомоторной функции как процесса накопления информации и аккумуляции, источником накопления необходимо считать индивидуальный опыт, приобретаемый в ходе решения двигательных задач и обучение. Накопленная организмом информация подобного содержания будет основой для решения задач, которые связаны с двигательными действиями.

При этом продолжительность «хранения» этой информации имеет предел. С одной стороны, отсутствие новых запросов из внешней среды, не подталкивает к последующему накоплению информации, а с другой — обуславливает «забывание» накопленной ранее информации. Потом, как объем имеющейся информации достигает соответствия с реальными требованиями среды, наступает известная стагнация информации, так как адекватность ответов на привычные, однообразные воздействия среды обеспечивается сохраненным минимумом информации.

В результате, становится ясной выдающаяся роль специально организованных воздействий на развитие моторики, которые могут осуществляться в процессе специализированного физического воспитания, спортивной тренировки и самостоятельных занятий.

Спортсмены, окончившие карьеру, в зрелом возрасте существенно опережают своих сверстников, не занимавшихся спортом в молодости, по показателям моторики. По результатам исследований, регулярные занятия физической культурой в зрелом и пожилом возрасте, оказывают существенное влияние на двигательную функцию, в значительной степени изменяя характер ее развития в этот период жизни.

Это объяснение результатов исследований онтогенеза моторики связано с вышеизложенными основными концепциями отечественных физиологических школ и эти принципиальные положения физиологической теории могут найти определенные пути практического воплощения в жизнь. Например, в отношении управления развитием двигательной функции, таким «выходом в практику» может быть целенаправленная организация педагогических воздействий на моторику в различные возрастные периоды.

Главной целью целенаправленного внешнего воздействия является достижение высокой жизненной активности человека на протяжении воз-

можно более длительного периода его индивидуальной эволюции. Прежде всего, высокая жизненная активность отражается в двигательной активности человека. Одной из характеристик оценки общего состояния моторики может служить уровень развития локомоторной системы.

Данные В. К. Бальсевича (2000) по онтогенезу отдельных параметров биодинамики локомоций, также как и сведения о типичных для каждой возрастно-половой группы структурных особенностях биодинамических отношений и межсистемных связей, служат основой для своевременной диагностики состояния локомоторной функции, для разработки возрастных стандартов моторики и оптимального планирования ее развития с учетом индивидуальных особенностей отдельных людей.

Скорость генерализованного уменьшения моторного потенциала, доля положительной энтропии на втором этапе онтогенеза моторики могут быть в большой степени снижены при помощи организации систематических физкультурно-спортивных занятий. Главным принципом педагогического воздействия на моторику в этот период индивидуальной эволюции должен быть принцип постановки различных двигательных задач. При соответствии с нашими предположениями именно реализация принципа постановки различных двигательных задач позволяет создавать такие физиологические условия, препятствующие стагнации информации, которые означают приближение этапа инволюции. Итог решения новых двигательных задач будет способствовать повышению активности моторных функций организма и через них повышать общую жизненную активность человека.

Другой важной закономерностью онтогенеза локомоторной функции человека является колебательный характер возрастного развития.

Указанная закономерность находит отражение на уровнях системы переместительных движений. В онтогенезе элементов биодинамики это четко проявляется в периоды ускоренного и замедленного их развития. Флюктуации биодинамических систем в целом сформулированы ритмичной заменой этапов внутрисистемной структурной консолидации элементов этапами их рассогласованности, диссоциации. Динамика возрастных межсистемных отношений моторики тоже имеет свою отличительную особенность (определенную ритмичность развития), выражающуюся в последовательной смене процессов увеличения и уменьшения степени согласованности рассматриваемых систем биодинамики физического развития и физической подготовленности.

Присущей особенностью взаимодействия колебательных процессов развития разных уровней локомоторной системы является одновремен-

ность флюктуации в эволюции отдельных элементов. Также вышеуказанные флюктуации асинхронны по отношению к их структурным комплексам — системам.

В результате, эволюция локомоторной функции описывается особенно выраженной цикличностью, отражающей биологический ритм развития переместительных движений.

Идейное содержание биологического ритма возрастной эволюции локомоторной функции состоит в определенной последовательности смены этапов ускоренного развития отдельных элементов двигательной системы этапами их структурной консолидации.

Составляющими выявленного биологического ритма являются этапы развития, которые включают в себя период преимущественного развития элементов моторики и период их организованного структурного оформления в целостной системе. Эти этапы и периоды развития не являются замкнутыми и дискретными. В каждом из этапов предел организационной упорядоченности системы обуславливается достижением уровня развития отдельных элементов. Отсюда следует, как только возможности структурной организации приближаются к предельному значению, начинается новый цикл развития системы. Снова с высокой скоростью эволюционируют определенные элементы моторики на фоне структурной диссоциации, и снова это рассогласование сменяется периодом консолидации, возрастанием уровня организации системы.

Поэтому, процесс совершенствования локомоторных систем идет вверх по спирали, на каждом из витков которой присутствуют оба периода биологического ритма. Отсюда, эволюция двигательной функции человека — это закон ритмически упорядоченного рассогласования развития морфофункционального комплекса моторики.

Литература

1. *Аршавский И. А.* Очерки по возрастной физиологии [Текст] / И. А. Аршавский. — М. : Медицина, 1967. — 476 с.
2. *Бальсевич В. К.* Онтокинезиология человека [Текст] / В. К. Бальсевич. — М. : Теория и практика физической культуры, 2000. — 274 с.
3. *Бауэр Э. С.* Теоретическая биология [Текст] / Э. С. Бауэр. — М. : ВИЭМ, 1935. — 150 с.
4. *Бернштейн Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н. А. Бернштейн. — М. : Медицина, 1966. — 165 с.
5. *Шмальгаузен И. И.* Кибернетические вопросы биологии [Текст] / И. И. Шмальгаузен. — Новосибирск : Наука, 1968. — 224 с.

ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ЙОГИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

А. Н. Юденко, 2 курс, магистратура

В. Г. Калюжин, к. м. н., доцент

*УО «Белорусский государственный университет
физической культуры»,
Минск, Республика Беларусь*

Ключевые слова: *студенты, физическая культура, йога, фитнес-йога, асана.*

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, тесно связано с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. Овладение профессией требует не только усвоения определенного объема знаний и навыков, оно предполагает определенный жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека и далеко не в последнюю очередь — к его физическому и психическому здоровью [3].

В настоящий момент на кафедре физической культуры и спорта используются различные методы оздоровительной и коррекционной работы. Одним из методов оздоровления студенческой молодежи представлена коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге [4].

В чем разница фитнес-йоги и классической йоги. Классическая йога — это, в первую очередь, глубокая философская система, цель которой переосмысление жизни человека, выход из круговорота жизни и смерти. Далеко не все люди согласны глубоко погружаться в философию йоги и менять свое мировоззрение в соответствии с ее ценностями. Однако физические практики йоги, способны великолепно влиять на физическое и психологическое здоровье человека. В XX веке американские исследователи создали, а европейцы подхватили такое направление как фитнес-йога [2].

Широкие возможности развития, укрепления и поддержания физического и психического состояния человека принадлежат хатха-йоге как физической составляющей йоги. Упражнения хатха-йоги одновременно оказывают эффективное влияние не только на показатели гибкости, но

и на силовые, координационные способности, так же способствуют повышению психоэмоционального фона у студенток на занятиях по физической культуре [1].

Фитнес-йога направлена на улучшение работы тела, развитие гибкости, укрепления мышц и связок, снятие психоэмоционального напряжения благодаря особым дыхательным упражнениям. Асаны (упражнения) в фитнес-йоге простые, так что выполнить их может даже неподготовленный человек.

Целью статьи является изучение влияния разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на физическое развитие студенток подготовительной группы здоровья.

Объект исследования — процесс физического воспитания студенток вуза, отнесенных к подготовительному отделению.

Предмет исследования — методика оздоровительной фитнес-йоги как средства физического воспитания студенток подготовительного отделения вуза.

Задачи исследования:

1. Определить особенности функционального состояния организма и уровень развития координационных способностей у студенток 1 курса.

2. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу с применением средств фитнес-йоги, направленную на развитие функциональных возможностей и координационных способностей студенток.

3. Оценить эффективность влияния разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на функциональное состояние и координационные способности студенток 1 курса.

Педагогический эксперимент проводился на базе УО «Минский государственный лингвистический университет» в 2 этапа: 1 этап с сентября по декабрь, 2 этап — с февраля по май. В исследовании приняли участие студентки 1 курса, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. Количество исследуемых в контрольной и экспериментальной группах по 50.

Занятия в контрольной группе проводились по учебной программе для учреждений высшего образования для 1 курса подготовительных групп здоровья, 2 раза в неделю по 90 минут.

Занятия в экспериментальной группе по коррекционно-развивающей программе с применением фитнес-йоги 2 раза в неделю по 90 минут.

Коррекционно-развивающая программа включала в себя 2 этапа.

Подготовительный этап (1 семестр: сентябрь — декабрь)

1. Знакомство с йогой, техника безопасности;
2. Обучение динамическому комплексу *Сурьяна Маскар «А»* и «В»;
3. Обучение дыханию во время выполнения асан (*полное йоговское дыхание, Пакалбхати, Нади Шодхана*);
4. Обучение базовым асанам стоя, сидя, лежа.

Основной этап (2 семестр: февраль — май)

1. Асаны стоя (*Вирабхадрасана II и III, Врикшасана, Уттхита Триконасана, Паривритта Триконасана, Уттхита Париваконасана, Паривритта Париваконасана, Паривоттанасана, Прасарита Падоттанасана, Гарудасана*).

2. Асаны сидя (*Дандасана, Паичимоттанасана, Джану Ширишасана, Баддха Конасана, Парипурна Навасана, Гомукхасана, Маричиасана I, Ваджрасана*).

3. Асаны лежа (*Анантасана, Ардха Навасана, Бхекасана, Бхуджангасана, Супта Баддха Конасана, Дханурасана, Супта Падангуштхасана, Урдхва Прасарита Падасана, Шалабхасана*).

4. Асаны стоя, сидя, лежа с предметами (мяч, палка).

5. Асаны в парах.

6. Шавасана — расслабляющее упражнение.

Занятие по фитнес-йоге имело следующую последовательность: дыхательные упражнения, динамическая разминка, статические упражнения, релаксационные упражнения.

При составлении комплексов по фитнес-йоге соблюдались следующие обязательные правила и принципы:

1) принцип симметрии подразумевает выполнение упражнения как в левую, так и в правую стороны;

2) принцип последовательности смены упражнений в положении стоя, сидя, лежа;

3) принцип компенсации, где сначала выполнение упражнений одного характера, затем противоположного. Например, прогибы назад необходимо компенсировать наклонами вперед, вращение суставов наружу компенсируется вращением внутрь и так далее.

4) принцип регламентации, предусматривающее дозировку времени выполнения асан;

5) принцип сменяемости комплексов, предполагающих их чередование через каждые 2—3 недели.

Начинают освоение со стоячих поз йоги, исключив скручивания и прогибы. Первая задача в йоге — научиться стоять, правильно размещая центр тяжести, выравнивая позвоночник, вытягиваясь всем телом в разные стороны. Без этого навыка выполнение сложных упражнений может нанести вред.

Особое внимание уделено осторожному выполнению упражнений, плавному переходу от простых упражнений к сложным, дозировка нагрузки увеличивается постепенно.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что разработано научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания студенток подготовительного отделения высших учебных заведений.

Практическая значимость исследования: разработанная методика занятий оздоровительной фитнес-йогой может быть использована в практике преподавания физической культуры в вузах, группах здоровья, в кабинетах лечебной физической культуры стационарных и амбулаторно-поликлинических заведений с целью оздоровления, повышения уровня физического развития и функциональной подготовленности учащейся молодежи.

Выводы:

1. Теоретически обосновано применение оздоровительных технологий фитнес-йоги как одного из эффективных методов оздоровления студенток подготовительного отделения вуза.

2. Разработана методика оздоровительной фитнес-йоги для студенток подготовительного отделения вуза с учетом индивидуальных особенностей.

3. Экспериментально подтверждена эффективность воздействия методики оздоровительной фитнес-йоги на повышение уровня здоровья, функциональных возможностей организма, физической работоспособности и положительной мотивации к физкультурной деятельности студенток подготовительного отделения вуза.

Литература

1. Айенгар Б. К. С. Дерево йоги. Йога Врикша / Б. К. С. Айенгар. — М. : МЕДСИ, 1993. — 92 с.

2. Айенгар Б. К. С. Прояснение йоги. Йога Дипика / Б. К. С. Айенгар. — Сыктывкар : Флинта, 2017. — 480 с.

3. Юденко А. Н. Проблемы формирования системы оздоровления студенческой молодежи средствами фитнес-йоги / А. Н. Юденко, В. Г. Калю-

жин // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VIII междунар. науч.-практич. конф.; Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». — Екатеринбург : Изд-во «РГППУ», 2019. — С. 695—699.

4. Юденко А. Н. Особенности функционального состояния организма при занятиях фитнес-йогой / А. Н. Юденко, В. Г. Калюжин // Физиологические механизмы адаптации организма человека к факторам среды : материалы I Междунар. науч.-практич. конф. студентов и молодых ученых; Челябинск, 27 марта 2019 г. / ФГАОУ ВО «Уральский гос. ун-т физической культуры». — Челябинск : Типография УралГУФК, 2019. — С. 175—178.

СЕКЦИЯ 4

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ
МОЛОДЕЖИ**

ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ

*Н. Р. Аббасов (Азербайджан),
курсант 5 курса
ФГКВОУ ВО ВУНЦ ВВС
«ВВА имени профессора Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина», г. Воронеж*

*М. С. Елетина, 3 курс, 4 группа
О. М. Холодов, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *физическая подготовка, физическое воспитание, физическая культура, физическое развитие, здоровый образ жизни.*

С повышением роли физической культуры в воспитании будущих офицеров актуальным становится исследование ее ценностного потенциала как средства управления воспитательным процессом в военном вузе. В последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Физическая культура, являясь составной частью общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [5].

Физическая культура, наряду с культурой в целом, призвана формировать всесторонне развитую личность, главного субъекта и объекта общественно-исторического процесса. Известная триада — «духовное богатство», «моральная чистота», «физическое совершенство» — выступают атрибутами гармонически развитой, общественно активной личности. Они находятся между собой в неразрывной взаимосвязи, которая проявляется, в частности, во влиянии физической культуры на духовную, нравственную и материальную культуру.

Ценности физической культуры должны стать элементами духовной и материальной культуры личности курсанта, важным регулятором его поведения, образа жизни, всей системы жизнедеятельности. Таким образом, деятельность в области физической культуры имеет и материальные, и духовные формы, несмотря на то, что приоритетной для нее, конечно, является ориентация на развитие функциональных физиологи-

ческих резервов организма, потенциальных психофизических возможностей человека.

Говоря о ценностном потенциале физической культуры и его роли в управлении воспитанием курсантов, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личный. Из этого следует, что физическая культура, удовлетворяя как материальные, так и духовные потребности личности и общества, сама имеет обе стороны — и материальную, и духовную. В свою очередь каждый вид культуры имеет как личностную, так и общественную формы [3].

В сфере физической культуры В. К. Бальсевич и Л. И. Лубышева выделяют следующие группы общественных ценностей: интеллектуальные (знания в области физической культуры, связанные с интеллектуальным потенциалом физической культуры личности, знания о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, спортивной подготовки, здорового образа жизни); двигательного характера (лучшие образцы моторной деятельности, личностный и общественный физический потенциал, в целом физическая подготовка, работоспособность, здоровье человека); педагогических технологий (методики физического воспитания, физической и оздоровительной тренировки, спортивной подготовки, умения и навыки организации физкультурно-спортивной деятельности); мобилизационные (связанные с рациональной организацией бюджета свободного времени, внутренней дисциплиной, собранностью, необходимостью быстрой оценки ситуации, принятия решений, возможностью самовоспитания и, в целом, с самоорганизацией здорового стиля жизни, умением противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, проявить настойчивость в достижении целей); интенционные (общественное мнение, финансовое, экономическое, материально-техническое и правовое обеспечение, престижность физической культуры и спорта в обществе, их популярность у различных категорий людей, а также мотивы, интересы, потребности, желание заниматься физкультурно-спортивной деятельностью). К группе интенционных ценностей авторы относят социально-психологические установки людей, которые определяются характером, структурой и направленностью потребностей, мотиваций и ценностных ориентаций на занятиях физическими упражнениями и спортом. В данной взаимосвязанной структуре ценностей отражены наиболее значимые для жизнедеятельности человека и общества аспекты современного понимания физической культуры, которые имеют, несомненно, большое зна-

чение и в связи с физкультурным, валеологическим и социальным воспитанием будущих офицеров [7].

В сфере физической культуры курсантов может формироваться многообразная группа ценностей [2]:

— материальные (разнообразные льготы со стороны общества и т. п.);

— физические (здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, физическое состояние курсантов и т. п.);

— психические (широкий диапазон эмоциональных переживаний, быстрота мышления, воображения, творческие задатки, черты характера, волевые качества и т. п.);

— духовные (знание, самоутверждение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные ценности, идеалы, общение, авторитет и т. п.);

— социальные (физическая подготовленность курсантов, уровень их спортивных достижений, отдых, удовольствие, формирование трудолюбия, навыки поведения в курсантском коллективе, средства воспитания и социализации, национального самопознания, традиции, соревнования, зрелище, школы по видам спорта, система тренировок и физических упражнений и т. п.).

Анализ ценностного потенциала физической культуры показывает, что он способствует формированию важнейших общечеловеческих ценностей: труд, профессия, образование, мир, дружба, семья, добро, интеллект, здоровье, творчество, взаимопомощь, сотрудничество и др. Это подтверждается исследованиями большого числа ученых (Н. И. Пономарев, 1974, 1996; Л. П. Матвеев, 1976, 1983, 1991; Н. А. Пономарев, 1976, 1998; В. М. Выдрин, 1988; В. И. Столяров, 1995, 1997; В. В. Кузин, 1996; Ю. В. Рождественский, 1996; Г. П. Виноградов, 1998; Ю. М. Николаев, 1998, 2000 и др.) [1].

Таким образом, физическая культура с ее огромным ценностным потенциалом обладает большими возможностями в управлении воспитанием курсантов, формировании общей культуры и развитии у них социально значимых качеств. Физическая культура «содержит большой потенциал воспроизводства личности как целостности; как существа не только сформированного, но и явленного в парадигме культуры; не только принимающего, но и воплощающего ... ценности культуры посредством себя как целостности, в своем телесно-духовном единстве. Невостребованность этого потенциала ... неизбежно ведет к «частичности» человека, антикультурной по своей сути» [6].

Эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется. Оно приобретает личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается при освоении знаний и накоплении творческого опыта, связанного с проявлением инициативы и активности в педагогическом процессе [4].

В. И. Столяров [8] выделяет в рамках широко трактуемого физического воспитания три блока: формирование знаний, мотивации, умений и навыков, проявляемых в поведении, образе (стиле) жизни. К основным компонентам физической культуры личности и компонентам здорового образа жизни, т. е. той цели, которая стоит перед кафедрами физической подготовки военных вузов, он относит: уровень знаний об организме, о средствах воздействия на него и методике их применения; отношение личности к своему телу как к ценности; целенаправленная деятельность по поддержанию в норме и совершенствованию своего физического состояния, здоровья, телосложения, физических качеств и двигательных способностей; ценности, которые личность связывает с телом и реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии; степень ориентации на эту заботу и стремление оказывать помощь другим людям в их оздоровлении, гармоничном физическом и духовном совершенствовании, с наличием для этого соответствующих знаний, умений и навыков.

Физическая культура в военном вузе является неотъемлемой частью воспитания общей и профессиональной культуры личности будущего офицера. Важнейшими компонентами формирования физической культуры являются мировоззрение, потребностно-мотивационная сфера личности, широта и глубина знаний в области физической культуры и ее видов (В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов и др.) [8].

Можно выделить логический, последовательный переход всех форм физкультурной практики в устойчивый процесс физического (телесного) самовоспитания и самосовершенствования [7].

Таким образом, формирование новой системы представлений о ценностях физической культуры как средства всестороннего воспитания курсантов в современных условиях связано с дальнейшей гуманизацией и демократизацией высшей военной школы, с обращением к общечеловеческим ценностям, к нравственному, интеллектуальному, физическому, психологическому потенциалу личности курсанта. Потребности и стремления человека в освоении ценностей физической культуры должны стимулироваться чувством удовольствия от физической активности,

успехами в росте его собственных физических, психических, нравственных возможностей, работоспособности, ощущением здоровья и умением управлять внутренним состоянием.

Литература

1. *Бальсевич В. К.* Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 5. — С. 93—98.

2. *Виленский М. Я.* Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2006. — № 1. — С. 172—176.

3. *Ершов Е. Н.* Олимпийское право — одна из важнейших структур современного международного права / Е. Н. Ершов, А. В. Ежова // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции / ред. кол.: Г. В. Бугаев [и др.]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — С. 556—560.

4. *Ежова А. В.* Круговой метод как средство воспитания физических качеств у юных волейболистов / А. В. Ежова, А. В. Лукьяненко // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции / ред. кол.: Г. В. Бугаев [и др.]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — С. 432—437.

5. *Ежова А. В.* Чем запомнилась олимпиада 2016? / А. В. Ежова // Физкультура, спорт, здоровье : сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / ред. кол.: Г. В. Бугаев, О. Н. Савинкова, Т. А. Куликова. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. — С. 23—27.

6. *Карпов В. Ю.* Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В. Ю. Карпов, В. А. Щеголев, Ю. Н. Щедрин. — СПб. : Питер, 2006. — 218 с.

7. *Лубышева Л. И.* Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. — М. : ГЦИФК, 2012. — 194 с.

8. *Столяров В. И.* Концепция физической культуры и физкультурного воспитания: инновационный подход / В. И. Столяров, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2008. — № 5. — С. 204—209.

ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

С. С. Апанасевич, 4 курс, 045 группа

В. Г. Калюжин, к. м. н., доцент

*УО «Белорусский государственный университет
физической культуры»,
Минск, Республика Беларусь*

Ключевые слова: *тяжелыми нарушениями речи, тестирование, координационные способности, дети.*

Расстройства речи известны с давних времен. Очевидно, что эти болезни существуют так же давно, как и слово человека. В современном мире проблема развития речи занимает достаточно высокие позиции. Количество детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) велико и, к сожалению, прослеживается тенденция к росту их числа. Особенности моторики у детей с нарушениями речи обусловлены недостатками высших уровней регуляции, что проявляется снижением эффективности всех операционных процессов их двигательной деятельности. Наблюдается плохая координация сложных двигательных актов, несформированность тонких дифференцированных движений. Научные данные подтверждают, что уровень развития речи напрямую зависит от развития мелкой моторики рук, так как анатомически двигательный центр Брока и речевой центр Вернике находятся рядом и тесно взаимодействуют друг с другом. Систематические занятия по тренировке пальцев рук являются эффективным средством повышения работоспособности головного мозга и облегчают становление речи [2].

Причины речевых расстройств весьма разнообразны, выделяют органические, функциональные, эндокринные, психосоматические причины, а также причины связанные с окружающей средой. Любые расстройства речевой деятельности отрицательно воздействуют на формирование личности ребенка, его психофизическое состояние, а также препятствуют полноценному социальному взаимодействию [5]. Абсолютно точных мировых статистических данных нет, так как у многих стран имеются свои критерии выделения лиц с ограниченными возможностями. Статистические данные так же определяются уровнем цивилизованности,

качеством педагогической, социальной и медицинской помощи. В Республике Беларусь зафиксировано 65648 детей имеющих тяжелые нарушения речи [3].

Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии нервной системы, они эмоционально реактивны, легко дают невротические реакции, их поведение может характеризоваться негативизмом и т. д. Наличие органического поражения мозга способствует тому, что такие дети плохо переносят жару, нередко они жалуются на головокружения, головные боли. Такие дети быстро утомляются им трудно сохранять усидчивость. Нередко возникают вспышки агрессии. Отмечается неустойчивость внимания и памяти. Низкий уровень контроля за собственной деятельностью, нарушение познавательной деятельности. Все это в целом свидетельствует об особом состоянии ЦНС детей, страдающими речевыми расстройствами [4].

Речевые нарушения, возникнув под влиянием каких-либо факторов, самостоятельно не исчезают и требуют специально организованной коррекционной работы. Адаптивная физическая культура (АФК) занимает одно из ведущих мест в подготовке детей и подростков к самостоятельной жизни, является важным средством социальной адаптации и способствует коррекции психофизического развития. Двигательная активность в детском возрасте, улучшающая физическое и психическое состояние ребенка является одним из важных факторов. Для детей с ТНР понадобится больше времени и больше повторений, упражнения должны быть адаптированы для их уровня развития. Возможность благоприятного результата обусловлена пластичностью детского организма и его систем в целом [6].

Основной задачей нашего исследования являлось определение уровня развития мелкой моторики у детей с нарушениями речи. Для решения задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы учащихся по 10 человек: контрольная группа здоровых детей и экспериментальная группа детей с ТНР.

Для оценки развития мелкой моторики рук нами были разработаны адаптированные для детей с нарушениями речи тесты. При их помощи мы определили схватывающую способность пальцев, зрительно-моторную координацию в системе «глаз-рука» и точность дифференцированных движений пальцев рук.

Тест «Сапер». Оснащение: стол, стул, секундомер, табличка из картона (ширина 17 см, длина 17 см) на которой приклеено 16 крышек вместе с горлышком (диаметр крышки 2 см) в 4 ряда по 4 столбика, пласти-

ковая корзина (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см). Методика: на стол кладется табличка, на расстоянии 20 см от нее ставится пластиковая корзина. По сигналу ребенок откручивает крышки с максимальной скоростью и складывает их в пластиковую корзину. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой можно только придерживать табличку с крышками. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сортировщик». Оснащение: стол, стул, секундомер, пластиковый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 48 штук пластиковых пазлов (, цвет: желтый, оранжевый, голубой, зеленый; размер одного пазла 5×5 см, высота 2 см). Методика: исследователь подает сигнал. Ребенок по сигналу берет из подноса по одному пазлу и складывает вертикально 4 столбика каждого цвета по 4 пазла. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Добытчик». Оснащение: стол, стул, секундомер, две пластиковые корзины (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см), 20 штук каштанов. Методика: на столе на расстоянии 40 см стоят две пластиковые корзины. По сигналу ребенок с максимальной скоростью начинает перекладывать каштаны из одной корзины в другую. Задание выполняется не ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Покорми гусеницу». Оснащение: стол, стул, секундомер, 100 шт. разноцветных помпонов для творчества (диаметр 1 см), пластиковый белый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), пластиковая бутылка объемом 0,5 л, диаметр горлышка 3 см, 4 каштана для груза внутри бутылки. Методика: перед ребенком на столе стоит пластиковый поднос с помпонами. Справа от подноса стоит бутылка — «гусеница». По команде ребенок начинает «кормить гусеницу» — вкладывать ведущей рукой по одному помпону в горлышко бутылки, выбирая только желтый цвет (15 штук). Нельзя трогать бутылку руками и помогать второй рукой. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сокровища». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый пластиковый поднос (цвет, ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 1 кг рисовой крупы, окрашенной пищевыми красителями в голубой, зеленый, оранжевый и красный цвета), 15 штук камней «Марблс®» в форме шариков диаметром 20 мм, пищевая фольга (нарезанная квадратами 10×10 см), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе стоит поднос с рисовой крупой в котором спрятаны камни «Марблс®», завернутые в фольгу. Справа от подно-

са стоит пластиковая банка. По команде ребенок двумя руками ищет спрятанные «сокровища», затем разворачивает их и кладет в пластиковую банку. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Колье ацтеков». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый шнурок длиной 60 см, шириной 2 мм, нарезанные по 10 мм длиной трубочки для питья (цвет: желтый, оранжевый, розовый, зеленый, диаметр отверстия 5 мм), листок бумаги А4 (на котором нарисована последовательность цветов в разнобой в количестве 40 точек), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком лежит шнурок и лист бумаги с примером для выполнения, справа стоит пластиковая банка с нарезанными трубочками. По команде ребенок начинает нанизывать трубочки на шнурок в той последовательности, что задана на бумаге. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Прищепи прищепку». Оснащение: стол, стул, секундомер, 35 штук бельевых разноцветных прищепок (длина 25 мм, ширина 8 мм), 5 кружков диаметром 75 мм из белого картона, на которых написаны цифры 9, 8, 7, 6, 5; пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе лежат пять кружков с цифрами, справа стоит пластиковая банка с прищепками. По сигналу ребенок начинает прикреплять прищепки на кружки в количестве, согласно цифре на кружке. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Пропаала собака». Оснащение: стол, стул, секундомер, шариковая ручка, лист бумаги А4 с рисунком (см. рисунок 1). Методика: перед ребенком на столе лежит лист бумаги А4 с рисунком лабиринта. Перед ребенком стоит задача: привести собаку к палке и сосчитать одуванчики, которые встретятся на пути, записать их в круг в верхнем правом углу. По сигналу ребенок начинает выполнять задание. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

По описанным выше адаптированным для определения уровня развития мелкой моторики рук тестам у детей 7—8 лет были проведены исследования. Все полученные данные были нами проанализированы и занесены в таблицу 1.

После проведения тестирования нами было выявлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи по сравнению со здоровыми детьми того же возраста ярко выражено отставание в развитии мелкой моторики рук. Это отставание наблюдается как в схватывающей способности пальцев и точных дифференцированных движениях пальцев рук, так и в зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука». Результаты исследования показали острую необходимость дополнительных занятий по адап-

тивной физической культуре [1]. Именно такой вектор мысли ориентировал нас на разработку коррекционной программы по развитию мелкой моторики рук у детей младшего школьного возраста с ТНР [6].

Таблица 1

Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с ТНР	Здоровые дети	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
«Сапер», с	41,9±1,03	33,4±0,83	6,45	3,65	<0,001
«Сортировщик», с	50,0±1,20	42,6±1,37	4,09	3,65	<0,001
«Добытчик», с	36,6±1,60	27,7±1,02	4,69	3,65	<0,001
«Покорми гусеницу», с	50,0±1,34	44,4±1,07	3,28	2,75	<0,01
«Сокровища», с	55,9±0,81	49,3±1,07	4,95	3,65	<0,001
«Колье ацтеков», с	314±7,61	251±8,92	5,34	3,65	<0,001
«Прищепка», с	68,2±0,92	55,5±1,19	8,44	3,65	<0,001
«Пропала собака», с	47,8±1,08	37,1±1,55	5,68	3,65	<0,001

Вывод. В результате проведенного исследования было установлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи уровень развития мелкой моторики рук статистически достоверно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре.

Литература

1. *Гришина Е. В.* Адаптивная физическая культура в системе реабилитации дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Е. В. Гришина, В. Г. Калюжин // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения : материалы Всеросс. науч.-практич. конф. — Томск : ТПУ, 2016. — С. 138—141.

2. *Калюжин В. Г.* Дифференцированные технологии развития мелкой моторики рук у лиц с нарушением речи / В. Г. Калюжин, Я. М. Сайко // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза : сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф. / под общ. ред. М. С. Леонтьевой. — Тула : Изд-во ТулГУ, 2018. — С. 209—215.

3. *Калюжин В. Г.* Определение уровня развития мелкой моторики у детей с легкой степенью умственной отсталости / В. Г. Калюжин,

А. Л. Степанова // Физкультура, спорт, здоровье : сб. статей Всеросс. с междунар. участием очно-заочной науч.-практ. конф. // редкол. : Г. В. Бугаев (гл. ред.) [и др.]. — Воронеж : Изд.-полиграф. центр «Научная книга», 2016. — С. 448—454.

4. *Калюжин В. Г.* Уровень развития мелкой моторики у детей с легкой степенью умственной отсталости / В. Г. Калюжин, А. Л. Степанова // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения : материалы Всеросс. науч.-практич. конф. — Томск : ТПУ, 2016. — С. 201—203.

5. *Калюжин В. Г.* Дифференцированные технологии развития мелкой моторики рук у лиц с нарушением речи / В. Г. Калюжин, Я. М. Сайко // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза : сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф. / под общ. ред. М. С. Леонтьевой. — Тула : Изд-во ТулГУ, 2018. — С. 209—215.

6. *Калюжин В. Г.* Проблемы реабилитации дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / В. Г. Калюжин, Е. В. Гришина // Восток—Россия—Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке : материалы XIX Междунар. симпозиума (Красноярск, 25–27 декабря 2016 г.); под общ. ред. В. А. Кузьмина. — Красноярск, СибГАУ, 2016. — С. 460—462.

ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

Т. Ю. Афанасьева, 4 курс, 045 группа

В. Г. Калюжин, к. м. н., доцент

*УО «Белорусский государственный университет
физической культуры», Минск, Республика Беларусь*

Ключевые слова: *нейросенсорная тугоухость, тестирование, координационные способности, дети.*

Нейросенсорная тугоухость — это снижение функций слухового анализатора, которая проявляется полной или частичной потерей слуха. В связи с этим патологический процесс может поражать структуры которые участвуют в восприятии звука [2].

Около 6 % населения нашей земли имеют те или иные патологические заболевания органов слуха, в которые входит нейросенсорная тугоухость.

Большое количество детей сталкивается с данным заболеванием. Родители детей школьного возраста не обращают внимания на такие жалобы детей как снижение слуха, появления шума в ушах, головокружения в сочетании с тошнотой, нарушение равновесия. А именно подобного рода жалобы являются предвестниками заболевания, поэтому случаев с нейросенсорной тугоухостью у детей школьного возраста увеличивается [4].

В дошкольном возрасте происходит закладка фундамента для формирования полноценной двигательной базы а так же умственной, личностной. Наличие нарушений на этом этапе развития может привести к серьезным проблемам двигательного развития а так же умственного развития. Однако на сегодняшний день адаптивное физическое воспитание детей с нейросенсорной тугоухостью нуждается в серьезном подходе [3].

С учетом изменений, которые происходят в слуховой системе, происходит изменение функции вестибулярного аппарата, а сам аппарат отвечает за формирование двигательных умений, у детей с нейросенсорной тугоухостью в следствии этого происходит нарушение координационных способностей, ориентации в пространстве, нарушаются двигательные качества [1]. Адаптивная физическая культура занимает ведущее место в реабилитации детей с нейросенсорной тугоухостью. Основные функции адаптивной физической культуры направлены на восстановление утраченных способностей ребенка, его адаптацию к окружающей среде и самостоятельное сосуществование [5].

Цель работы заключается в определении уровня координационных способностей и ориентации в пространстве у детей с нейросенсорной тугоухостью школьного возраста.

После изучения учебной литературы, было выявлено что у данных детей страдают координационные способности в динамическом и статическом положении, ориентация в пространстве. В следствии чего были разработаны тесты, которые помогут определить и оценить координационные способности у данных детей с нейросенсорной тугоухостью.

Тест «Проход по линии»

Оборудование: малярная лента шириной 5 см. белого цвета; секундомер.

Методика: малярная лента наклеена на полу, ее расстояние 4 метра. Ребенок смотрит на ленту, закрывает глаза, руки располагает перед собой, идет 5 шагов вперед, после чего возвращается обратно спиной, пятью шагами.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест Ходьба по букве «П»

Оборудование: малярная лента шириной 5 см. белого цвета; секундомер.

Методика: на полу малярной лентой, белого цвета наклеивается линия длиной 3 метра в горизонтальном направлении, а вертикальном направлении — 1 линия длиной 2 метра. Все линии соединены между собой образуя букву «П». Ребенок проходит по размеченной линии, в конце разворачивается и так же возвращается по линии обратно.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Броски спиной снизу»

Оборудование: шириной малярная лента 5 см. белого цвета; мячи 10 штук, секундомер, мел белого цвета.

Методика: от стены на расстоянии 3 метра прикрепляется параллельно стене малярная лента длиной 40 см. На стене на высоте 100 см от пола рисуется круг диаметром 50 см. Ребенок становится спиной к стене на линии, которая отмечена малярной лентой, ноги установлены шире плеч, после чего ребенок берет мяч наклоняется и между ног бросает мяч, стараясь попасть в отмеченный на стене круг.

Оценка теста: фиксируется количество попаданий.

Тест «Ходьба по гимнастической скамье»

Оборудование: гимнастическая скамья (ширина планки 8 см, высота 20 см), секундомер.

Методика: гимнастическая скамейка устанавливается таким образом чтобы планка шириной 8 см, была повернута к верху. Ребёнок проходит по скамье прямо, обратно возвращается левым приставным, потом проходит правым приставным и возвращается в исходную точку идя спиной.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания

Тест «Броски вокруг ведра»

Оборудование: секундомер, мячи для пинг-понга 10 штук, ведро, мел белого цвета. Методика: на полу нарисован круг белым мелом, диаметр которого составляет 2 метра, в середине круга устанавливается ведро, ребёнок идя по часовой стрелке бросает 5 мячей в ведро на расстоянии 1 метр и потом идет в противоположную сторону бросая остальные 5 мячей.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Препятствие»

Оборудование: 4 пластиковых обруча, секундомер.

Методика: обручи расположены попарно на расстоянии 2 метра друг от друга, образуя квадрат. Ребёнок проползает на четвереньках поочередно через каждый обруч и таким же образом возвращается обратно.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Подбросы мяча в ходьбе»

Оборудование: гимнастическая скамья (ширина планки 8 см, высота 20 см), секундомер, мяч.

Методика выполнения: гимнастическая скамейка устанавливается таким образом чтобы планка шириной 8 см, была повернута кверху. У ребёнка в руках мяч, в момент прохождения скамьи ему необходимо подбросить мяч перед собой, сделать хлопок в ладоши, поймать мяч, продвигаясь по скамье вперед повторить это 5 раз.

Оценка теста: фиксируется время выполнения упражнения.

Тест «Челночный бег»

Оборудование: секундомер, теннисные мечи от большого тенниса 2 штуки, малярная лента шириной 5 см. белого цвета.

Методика: на полу малярной лентой белого цвета отмечается линия старта и финиша, от нее замеряется 8 метров и фиксируется вторая лента в горизонтальном положении, на которую устанавливаем два мячика. Ребенок должен пробежать от старта к линии где находятся мячи, взять один, вернуться обратно, положить мяч за отметку линии, вернуться за вторым мячом и как можно быстрее преодолеть линию финиша.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Проба Ромберга усложненная

Оборудование: секундомер.

Методика: ребёнку становится таким образом, чтобы стопы были на одной линии, но пятка одной ступни касается носка другой, глаза закрыты, руки разведены в стороны.

Оценка теста: фиксируется время сохранения позы. Испытуемый выполняет две попытки, фиксируется лучший результат.

Проба Ромберга — поза «Аист»

Оборудование: секундомер.

Методика: ребенок стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты перед собой, глаза закрыты.

Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Ласточка»

Оборудование: секундомер.

Методика: ребенку необходимо стать ровно, ноги вместе, выполняем наклон вперед смотрим перед собой, поднимаем одну ногу вытягивая ее как продолжение туловища, руки разведены в стороны.

Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Стойка на носках».

Оборудование: секундомер.

Методика: ребенку необходимо стать ровно, ноги вместе, руки поднимает вверх над головой, становится на носки, закрывает глаза.

Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

Был проведен сравнительный анализ уровня развития статического, динамического равновесия, а так же показателей ориентации в пространстве у детей 6—7 лет с нейросенсорной тугоухостью 4 степени и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу 1). Отмечено, что дети с нейросенсорной тугоухостью имеют статистически достоверно значимые различия в уровнях развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками. При этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования и увеличение времени выполнения тестов (замедление скорости и темпа движений).

Таблица 1

Сравнение показателей координационных способностей детей с нейросенсорной тугоухостью 4 степени и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с НСТ	Здоровые	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	P
«Броски вокруг ведра» (раз)	$4,3 \pm 0,32$	$7,8 \pm 0,24$	8,9	3,65	<0,001
«Препятствие» (с)	$43,2 \pm 4,29$	$16,8 \pm 8,6$	26,4	3,65	<0,001
«Подбросы мяча в ходьбе» (с)	$13,0 \pm 0,10$	$7,1 \pm 0,07$	50,2	3,65	<0,001
«Челночный бег» (с)	$14,4 \pm 0,48$	$11,0 \pm 0,39$	21,2	3,65	<0,001
Проба Ромберга усложненная (с)	$6,5 \pm 0,13$	$12,7 \pm 0,09$	38,5	3,65	<0,001
Проба Ромберга — «Аист» (с)	$3,6 \pm 0,13$	$11,2 \pm 0,17$	36,0	3,65	<0,001
«Ласточка» (с)	$3,3 \pm 0,08$	$10,9 \pm 0,16$	42,2	3,65	<0,001
Стойка на носках (с)	$3,4 \pm 0,16$	$11,2 \pm 0,19$	32,4	3,65	<0,001
Проход по линии (с)	$12,6 \pm 0,11$	$7,0 \pm 0,09$	39,0	3,65	<0,001
Ходьба по букве «П» (с)	$19,3 \pm 0,39$	$10,4 \pm 0,07$	22,6	3,65	<0,001
Броски спиной снизу (раз)	$2,9 \pm 0,31$	$5,9 \pm 0,27$	7,3	3,65	<0,001
Ходьба по гимнастической скамье (с)	$38,1 \pm 0,41$	$16,3 \pm 0,09$	52,1	3,65	<0,001

Данные полученные после проведенных тестов, являются основой в разработке коррекционно-развивающей программе по формированию координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью школьного возраста.

Вывод. У детей с нейросенсорной тугоухостью в результате проведенных тестов было выявлено, что показатели координационные, ориентация в пространстве значительно ниже, чем у здоровых детей и нуждается в дополнительном развитии целенаправленном.

Литература

1. *Бахур М. В.* Особенности развития равновесия детей с патологией слуха / М. В. Бахур, В. Г. Калюжин // Фізична культура та здоров'я різних груп населення : матеріали V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, Одеса, 21—25 квіт. 2014 р. / Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. Ушинського; редкол.: О. П. Романчук (гол. ред.) [та інші]. — Одеса : видавець *Букаєв В. В.*, 2014. — С. 127—128.

2. *Васильева Е. В.* Развитие в системе реабилитации ориентации в пространстве у детей дошкольного возраста / Е. В. Васильева, В. Г. Калюжин // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности : материалы III Междунар. науч.-практич. конф., Улан-Удэ, 9—10 дек. 2014 г. / Вост.-Сиб. гос. ун-т технол. и управ. ; редкол. : Ю. Ю. Шурыгина (отв. ред.) [и др.]. — Улан-Удэ : Изд-во ВСГУТУ, 2014. — С. 46—47.

3. *Казанцева И. С.* Развитие скоростных способностей у детей 8—9 лет с нарушением слуха / И. С. Казанцева, В. Г. Калюжин // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8—10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. — Минск : БГУФК, 2014. — Ч. 3. — С. 158—160.

4. *Калюжин В. Г.* Координационные способности школьников с патологией слуха: эффективность тестов / В. Г. Калюжин, С. Ч. Тимофейчик // Актуальные вопросы физической реабилитации в спорте высших достижений : матер. Междунар. симпозиума, г. Ереван, 10—12 апр. 2012 г. / НОК Армении ; редкол.: Г. Н. Царукян [и др.]. — Ереван, 2012. — С. 65—68.

5. *Калюжин В. Г.* Методы оценки координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью / В. Г. Калюжин, О. В. Яцко // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного

спорта: образование, наука, практика, перспективы развития : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 250-летию г. Стерлитамак и 20-летию Стерлитамакского ин-та физич. культуры (г. Стерлитамак, 17—18 мая 2016 г.) / Под ред. проф. В. С. Степанова. — Стерлитамак : Фобос, 2016. — С. 130—133.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЕВОЧЕК 10—11 ЛЕТ

А. С. Барсукова, 4 курс, 4 группа

*А. И. Акулова, доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, тренировочный процесс, гимнастки 10—11 лет, развитие эстетических качеств (артистизм, выразительность).*

Введение. Художественная гимнастика — спорт многогранный. Комбинации, состоящие из сложнейших акробатических, танцевальных, хореографических элементов в содействии с виртуозной работой предметом, требуют от гимнасток и проявлений высокой степени артистизма, полного погружения в музыку и передачи в упражнении содержания его идеи.

Специфика художественной гимнастики выражается в выполнении множества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в отдельные композиции [3].

Для познания современных соревновательных программ в художественной гимнастике каждой спортсменкой должен быть приобретен обязательный и достаточный уровень не только технического мастерства, но и проявления артистизма и выразительности. Чем выше мастерство, музыкальность, культура движений гимнастки, тем больше у нее возможности в придаче движениям определенного характера, ясности. Специалисты выражают общее мнение о важной значимости умения спортсменок демонстрировать виртуозность, создавать идею и отмечают композиции гимнасток, выделяющихся среди кандидаток и демонстрирующих уникальную хореографию на мировом ковре [1, 2].

Гипотеза исследования. Предполагалось, что оптимизация тренировочного процесса позволит повысить уровень технической и физической подготовленности гимнасток 10—11 лет, с применением хореографических упражнений, танцевальной импровизации и актерского мастерства.

Цель исследования. Развитие эстетических качеств девочек 10—11 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень развития артистизма девочек 10—11 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

2. Определить содержание средств и методов, направленных на развитие эстетических качеств гимнасток 10—11 лет.

3. Выявить и экспериментально обосновать эффективность разработанной методики тренировок в художественной гимнастике у детей 10—11 лет.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы**: анализ и обобщение научной литературы, тестирование, наблюдение, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе Спортивного комплекса «Звездный» г. Воронежа в период с сентября 2018 по апрель 2019 года. В эксперименте участвовали 20 девочек (10 человек — контрольная группа, 10 — экспериментальная группа) в возрасте 10—11 лет, занимающиеся художественной гимнастикой.

Исследования в тренировочном процессе проводились в течение подготовительного и соревновательного периодов, на основе выявления возрастных, индивидуальных особенностей гимнасток, учетом их спортивного разряда и уровня физических способностей (табл. 1).

Таблица 1

Общепринятая структура проведения тренировочных занятий по художественной гимнастике

Основные этапы тренировки	Содержание	Время, затраченное на выполнение
1	2	3
Подготовительная часть	Выполнялись — разновидности ходьбы и бега; — ОРУ для головы, плечевого пояса, туловища, ног; специальные упражнения художественной гимнастики;	20 минут: 5 мин. 15 мин.

1	2	3
Основная часть	Отработка элементов и прыжков — поворот нога вперед (90 градусов); — равновесия <Ласточка> (правая, левая нога); — поворот <Кольцо>; — горизонтальное равновесие (правая, левая нога) Выполнение прыжков (правая, левая нога): — <Шпагат> и его разновидности; — <Касаясь> и его разновидности; — <Казак>;	60 минут: 10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин. 20 минут
Заключительная часть	Отработка упражнения с предметом/без предмета В тренировке отработывают только один вид программы. За тренировку дети делают от 3 до 6 прогонов.	30 минут
	Выполнялись упражнения ОФП. и СФП Для укрепления мышц спины и пресса. Специальные упражнения для растягивания ног, прыжки на выносливость (на скакалке).	10 минут

Определение уровня развития артистизма спортсменок проводилось с использованием методики: оценка артистизма по правилам соревнований по художественной гимнастике по шкале, разработанной Всероссийской федерацией художественной гимнастики, которая подсчитывалась в ходе соревнований. [2; 4, с. 45]

Нами была разработана методика использования средств классического танца, танцевальной импровизации, занятий по актерскому мастерству с преподавателями Школы искусств города Воронеж, которые были направлены на повышение уровня артистизма и качества выполнения соревновательного упражнения девочек-гимнасток 10—11 лет.

В экспериментальной группе три раза в неделю проводились занятия, содержание которых соответствовало стандартной программе по художественной гимнастике, два раза в неделю — комплексные занятия, включающие в себя: классический танец (хореография), тренировочное занятие, направленное на совершенствование техники с предме-

том (скакалка, обруч, мяч, булавы) и занятия с педагогом по актерскому мастерству.

Эффективность разработанной методики развития артистизма гимнасток вычислялась на основе сопоставления результатов соревновательной деятельности — оценок судей бригад Е1 и Е2, оценивающие исполнение и артистические ошибки (табл. 2) [2, 4].

Т а б л и ц а 2

Результаты выступления гимнасток 10—11 лет на городских соревнованиях в процессе эксперимента, баллы (средние данные)

Соревновательное упражнение	Соревнования 1 до эксперимента		Соревнования 2 промежуточные		Соревнования 3 после эксперимента	
	M ± m		M ± m		M ± m	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Без предмета	2,2	2,3	2,3	2,5	2,5	3,0
Скакалка	2,0	1,9	2,1	2,1	2,1	2,3
Обруч	3,2	3,1	3,2	3,2	3,1	3,5
Мяч	3,1	3,0	2,9	3,1	3,0	3,3
Булавы	3,5	3,6	3,3	3,8	3,5	4,0

Заключение. Анализ результатов, полученных после проведенного эксперимента, показал, что оценка за упражнение «без предмета» улучшилась на 23,3 %, за упражнение со скакалкой — на 17,4 %, с обручем — на 11,43 %, с мячом — на 9,1 %, с булавами — на 10 %

Таким образом, использование средств и методов классического танца (хореографии), танцевальной импровизации и актерского мастерства в тренировочном процессе девочек 10—11 лет, занимающихся художественной гимнастикой, обеспечивает рост показателей артистизма и выразительности, что заключается в достоверном улучшении результатов во всех соревновательных упражнениях.

Литература

1. Винер-Усманова И. А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования // И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — М. : Спорт, 2015. — С. 120.

2. *Винер И. А.* Уровень артистичности гимнасток на этапе начальной и специализированной подготовки / И. А. Винер // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2012. — № 3 (85). — С. 97.

3. Художественная гимнастика : учебник / под общей редакцией проф. Л. А. Карпенко. — М. : Физкультура и спорт, 2003. — 190 с.

4. Правила по художественной гимнастике 2017—2020. — 45 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Р. В. Белоножкин, 4 курс, 5 группа

И. Н. Маслова, к. п. н., доцент

ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *упражнения на растягивание, методика применения, младшие школьники.*

Гибкость необходима при выполнении разнообразных двигательных действий в повседневной жизни. Специалисты обосновывают важность развития гибкости в суставах для освоения техники движений. Уровень подвижности в суставах является критерием развития основных физических качеств. Отсюда, совершенствование гибкости имеет высокое значение для развития основных физических качеств и морфо-функционального состояния детей и подростков, так как оно ограничено сенситивными возрастными рамками. В результате, развитие гибкости у младших школьников в настоящее время остается одной из актуальных проблем физического воспитания населения [1—3].

Целью исследования являлось повышение уровня гибкости у детей младшего школьного возраста.

Педагогический эксперимент проводился с учащимися 3-го класса МБОУ СОШ № 30 г. Воронежа при участии 48 учеников в возрасте 9—10 лет, из них сформированы две группы: первая — контрольная (КГ), вторая — экспериментальная (ЭГ) по 24 человека (3 «А» и 3 «Б») в каждой.

В начале эксперимента было проведено фоновое обследование учащихся (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ среднегрупповых показателей гибкости учеников 3-го класса МБОУ СОШ № 30 экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента, Хср.

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед, градусы	23,5	22,58
Наклоны туловища вперед в положении стоя, см	1,33	1,75
Разведение ног вперед-назад с опорой на руки (продольный шпагат), градусы	171,75	170,08

Анализ полученных данных таблицы 1 показал, что между контрольной и экспериментальной группами испытуемых школьников существенных различий не наблюдается.

Эксперимент проводился в течение учебного года. В ЭГ и КГ школьные уроки физической культуры проводились два раза в неделю. В экспериментальной группе применялся специально разработанный комплекс упражнений с целью развития гибкости. В контрольной группе обучение проводилось по общепринятой школьной программе. Уровень физической подготовленности и степень физического развития в обеих группах был примерно одинаковым. Экспериментальным фактором являлось обязательное соблюдение соотношения упражнений на гибкость и общей нагрузки на уроках физической культуры у испытуемых в учебном году (табл. 2).

Таблица 2

Соотношение упражнений на гибкость и общей нагрузки на уроках физической культуры у школьников контрольной и экспериментальной групп по видам программного материала

Вид программного материала	Контрольная группа, часы, %	Экспериментальная группа, часы, %
Подвижные игры	6. 40	6. 60
Легкая атлетика	10. 50	10. 70
Гимнастика	16. 60	16. 85

В конце учебного года было проведено итоговое обследования учащихся. Анализ полученных данных показал, что между контрольной и экспериментальной группами испытуемых - школьников имеются существенные различия.

Показатели гибкости приведены в таблицах 3—5.

В контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента (сентябрь) показатели обследования были примерно одинаковы.

Таблица 3

Изменение показателей уровня гибкости учеников 3-го класса МБОУ СОШ № 30 экспериментальной группы за период эксперимента, Хср.

Тесты	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост (%)
Отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед, градусы	23.5	24.25	3.4
Наклоны туловища вперед в положении стоя, см	1.33	1.08	22.3
Разведение ног вперед-назад с опорой на руки (продольный шпагат), градусы	171.75	178.58	4.2

В конце эксперимента (май) соответствующие показатели экспериментальной группы превосходят аналогичные, зарегистрированные в контрольной группе испытуемых.

Таблица 4

Изменение показателей гибкости учеников 3-го класса МОУ СОШ № 30 контрольной группы за период эксперимента, Хср.

Тесты	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост (%)
Отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед, градусы	22.58	23.25	3.6
Наклоны туловища вперед в положении стоя, см	1.75	0.92	9.2
Разведение ног вперед-назад с опорой на руки (продольный шпагат), градусы	170.08	172.25	1.26

В результате, между контрольной и экспериментальной группами имеются существенные различия. Положительный прирост гибкости у контрольной группы школьников, по всей видимости, объясняется увеличением подвижности в суставах посредством школьных уроков физической культуры по общепринятой образовательной программе.

Так как в экспериментальной группе акцент был на развитие показателей не только пассивной, но и активной гибкости, наиболее существенный прирост результатов обследования говорит о концентрированном воздействии на развитие подвижности в суставах.

Таблица 5

Сравнительный анализ среднегрупповых показателей гибкости учеников 3-го класса МОУ СОШ № 30 экспериментальной и контрольной групп, Хср.

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед, градусы	24.25	23.25
Наклоны туловища вперед в положении стоя, см	1.08	-0.92
Разведение ног вперед-назад с опорой на руки (продольный шпагат), градусы	178.58	172.25

Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является идентичным, различие в динамике развития гибкости объясняется особой методикой проведения уроков физической культуры, которая положительно сказывается на развитии такого важного двигательного качества как гибкость.

Результаты исследования дополняют теорию и методику физического воспитания детей младшего школьного возраста, в соответствии с современной концепцией физического воспитания, новыми положениями по вопросу организации физического воспитания в образовательном учреждении. Результаты исследования могут быть использованы специалистами по физическому воспитанию при организации урока физической культуры в образовательных учреждениях.

Литература

1. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физического воспитания : учебник / Л. П. Матвеев. — М., 1991. — 65 с.
2. *Матвеева О. П.* Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (I—XI классов) : программа / О. П. Матвеева. — М. : Просвещение, 1995. — 215 с.
3. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецова. — М. : Академия, 2003. — 480 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У КУРСАНТОВ, ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ И ПО КОНТРАКТУ

П. А. Воробьев, курсант, 4 курс

Л. В. Филоненко, к. п. н., старший преподаватель

А. А. Сомов, курсант, 4 курс

ФГКВБОУ ВО ВУНЦ ВВС

*«ВВА имени профессора Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина» г. Воронеж*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическая подготовка, военно-профессиональная служба.*

Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого.

В. В. Путин

В словах президента нашей страны отражается одна из задач общественно-государственной важности. Ведь будущее нашего народа и государства зависит от успешности каждого российского человека, результативности его деятельности, комфорта в жизни на личностном и социальном уровнях, состояния здоровья. В этой связи большое значение приобретает проблема здорового образа жизни, формирования потребности в нем у населения страны, особенно у молодого поколения, на плечи которого возложена реализация указанной выше задачи, в том числе по обеспечению вооруженной защиты нашей страны, соблюдения ее интересов, безопасности и суверенитета.

Проблема формирования у военнослужащих всех категорий потребности в здоровом образе жизни пронизывает различные виды деятельности государства, общества, военного руководства и должностных лиц по работе с личным составом. Навыки здорового образа жизни (ЗОЖ) прививаются военнослужащим с момента принятия военной присяги на протяжении всего периода учебной, служебной и военно-профессиональной деятельности.

Анализ литературы, нормативных и руководящих документов позволил выявить, что понятие здоровый образ жизни характеризуется следующими содержательными компонентами: отсутствием вредных привычек; стремлением поддерживать физическую форму и правильно питаться; соблюдением оптимального для жизни и деятельности режима дня; закалыванием организма; минимизацией воздействия стресса и его последствий в нашей жизни [1; 4; 5].

Так отсутствие вредных привычек предполагает отказ от курения табака, отказ от алкоголя и различных видов психоактивных (наркотических) веществ. Эта задача реализуется командным составом, непосредственными командирами воинских подразделений, преподавательским составом, инструкторами по физической культуре с первых дней пребывания курсантов в военных вузах, военнослужащих по призыву и по контракту с момента призыва на военную службу. С военнослужащими проводятся инструктажи, и занятия, в том числе в процессе изучения специальных дисциплин, на которых обсуждается вред от курения, алкоголя и приема психоактивных веществ, строго-настрого запрещается их употребление, о чем они неоднократно расписываются в ведомостях о запрете. Что же касается курения, то на законодательном уровне это не запрещено, но будущим офицерам неустанно напоминают о вреде данной привычки. С этой целью проводятся различные информирования и беседы. Для борьбы с наркотиками планами по военно-политической работе предусмотрен ежегодный всеармейский месячник противодействия наркомании «Армия против наркотиков!» (например, июнь месяц). Данный месячник направлен на совершенствование деятельности должностных лиц органов военного управления, воинских соединений, частей и организаций по профилактике немедицинского потребления и незаконного оборота наркотиков личным составом Вооруженных Сил, пропаганде среди военнослужащих и членов их семей здорового образа жизни и семейных ценностей. Отказ от данных привычек, ведет к видимому улучшению психофизических ресурсов у военнослужащих, что должно помогать выполне-

нию поставленных задач, а также успешной сдаче физической подготовки на более высокий уровень [1].

Поддержание физической формы является важным содержательным компонентом здорового образа жизни. Данная проблема реализуется в процессе организации военной службы, обучения, выполнения служебных обязанностей. Организация военной службы начинается с изменения образа жизни военнослужащих. Так утро каждого курсанта начинается с утренней физической зарядки, которая как систематическая физическая тренировка проводится с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние. Зарядка является обязательным элементом распорядка дня, проводится ежедневно, исключения составляют только выходные и праздничные дни. Наряду с утренней зарядкой в армии активной формой привития здорового образа жизни является спортивно-массовая работа. Она направлена на пропаганду здорового образа жизни, повышение физической подготовленности, физическое совершенствование военнослужащих и членов их семей, проводится посредством физкультурно-спортивных и досуговых мероприятий. Спортивно-массовая работа в военном учебном заведении или воинской части включает массовый спорт и подготовку сборных команд по военно-прикладным видам спорта. Основными видами спортивно-массовой работы являются: учебно-тренировочные занятия по военно-прикладным видам спорта, военно-спортивные и спортивные соревнования, смотры спортивно-массовой работы, спортивные праздники [2].

Содержание здорового образа жизни включает осознанную потребность в соблюдении правильного питания. Для максимальной самореализации в жизни и деятельности необходима энергия, которую человек получает не только за счет релаксации (хорошего сна), но и при соблюдении правил правильного и сбалансированного питания. Однако человек всегда стремится к комфорту, что приводит к нарушениям питания и сказывается на состоянии здоровья, мешает полноценно выполнять поставленные задачи. К основным проблемам рациона питания относятся: употребление в пищу большого количества жареного, высокоуглеводных напитков (газировки и т. п.), приправ и специй; отсутствие или низкое содержание в рационе растительной пищи.

Организации питания военнослужащих ориентирована на специфику военной деятельности с учетом особенностей возраста и необходимого для этого количества калорий. Так в курсантских столовых военнослужащие получают пищу с учетом всех вышеперечисленных пунктов, на основании чего можно судить о здоровом и правильном питании.

Соблюдением оптимального для жизни и деятельности режима дня является важной частью здорового образа жизни. Регуляция режима дня, то есть сбалансированный график жизнедеятельности в будни и выходные (праздничные), учитывающий время и для удовлетворения личных потребностей, является ключевым звеном военной организации. В этой связи общевоинскими уставами предусмотрены следующие статьи:

— **распорядок дня** воинской части, который определяет время на выполнение основных служебных, учебных и бытовых мероприятий для личного состава воинского подразделения, части и др.;

— регламент **служебного времени военнослужащих по призыву** и по контракту, который в дополнение к распорядку дня устанавливает сроки и продолжительность выполнения мероприятий повседневной деятельности и служебных обязанностей [3].

Упорядоченность военной службы необходима, ведь она обуславливает способность военного человека успешно действовать согласно установленному порядку. Результатом чёткой структуризации выступает сознательная дисциплина и отсутствие (низкий уровень) стресса, вызванного недостатком времени.

Здоровый образ жизни включает закаливание военнослужащих, которое проводится в целях повышения устойчивости их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, связанным с особенностями военной. Закаливание должно проводиться систематически в учебно-служебное и свободное от службы время с использованием водных, солнечных и воздушных факторов в сочетании с физкультурными занятиями и спортом. Основными способами закаливания военнослужащих являются: ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе во время утренней физической зарядки и физической подготовки; обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременного холодного душа; полоскание горла холодной водой и мытье ног холодной водой перед отбоем; проведение в зимний период лыжных тренировок и занятий; выполнение некоторых работ в облегченной одежде [5].

Проблема формирования здорового образа жизни у военнослужащих разрешается через воспитание потребности в соблюдении личной гигиены. Для этого каждый курсант должен заботиться о сохранении своего здоровья, вовремя лечиться и соблюдать элементарные правила личной и общественной гигиены, включающие: утреннее умывание и чистку зубов; мытье рук перед едой; вечернее умывание, чистку зубов и мытье ног; своевременное бритье лица, стрижка волос и ногтей; еженедельное

посещение бани; содержание в чистоте обмундирования, обуви, нательного белья и постели.

К основным мероприятиям по привитию военнослужащим (курсантам, призывникам, контрактникам) здорового образа жизни, проводимым в военных учебных заведениях и воинских частях вузах наряду с информированием и беседами, спортивными праздниками и соревнованиями по различным видам спорта, также относятся регулярный прием нормативов по физической подготовке и просмотр фильмов и тематических передач.

Таким образом, здоровый образ жизни является неотъемлемой частью военно-профессиональной деятельности, непосредственно влияет не только на качество и результаты обучения и военной службы, но и на психофизическое, духовное и социальное благополучие. Военнослужащие являются лицом своего государства, поэтому должны поддерживать образцовую физическую форму, постоянно совершенствоваться, иметь нетерпимое отношение к вредным привычкам, быть примером образованности и воспитанности, способствовать формированию у граждан страны стремления к здоровому образу жизни.

Литература

1. Об организации работы по противодействию незаконному потреблению и обороту наркотических средств и психотропных веществ в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ Министра обороны Российской Федерации от 11 декабря 2017 г. № 764.

2. Повышение надежности психологической подготовки юных волейболистов / А. В. Ежова, О. Н. Крюкова, И. Е. Плотникова, И. И. Гревцева // Записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 10 (140). — С. 238—241.

3. Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ Министра обороны РФ от 21-04-2009 № 200.

4. *Савинкова О. Н.* Система психологической подготовки стрелка к соревнованиям / О. Н. Савинкова, А. В. Ежова // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта [Текст] : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции на базе ВГИФК / [под ред. О. Н. Савинковой, М. М. Кубланова]. — Воронеж : Элист, 2017. — С. 58—62.

5. Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации : указ Президента РФ от 10.11.2007 № 1495 (ред. от 27.12.2017).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕХАНИЗМ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

П. А. Воробьев, 4 курс
ФГКВООУ ВО ВУНЦ ВВС
«ВВА имени профессора Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина» г. Воронеж

Н. В. Авцынова, 2 курс, 4 группа
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Л. В. Филоненко, к. п. н., старший преподаватель
ФГКВООУ ВО ВУНЦ ВВС
«ВВА имени профессора Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина» г. Воронеж

Ключевые слова: *физическая культура, здоровый образ жизни, психофизическое и профессиональное становление личности.*

В настоящее время состояние здоровья и уровень психофизического развития выступают гарантиями для дальнейшей самореализации личности и воспроизводства ею социокультурных, материальных и духовных благ. Физическая культура выступает предпосылкой для развития различных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социально значимых функций, профессионального и личностного совершенствования. Через физическую культуру человек социализируется, психофизически и культурно развивается, осваивает социально значимые образцы поведения и виды деятельности, вырабатывает профессиональные навыки и умения, способствующие успешной самореализации в жизни и профессии, в том числе военной службе.

Анализ литературы и научных исследований позволил выявить, что физическая культура представляет собой социокультурную деятельность по физической готовности людей к жизни в обществе, специфический прогресс и результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенства. Физическая культура, как механизм психофизического и профессионального становления личности и формирования у нее потребности в здоровом образе жизни, обуслов-

ливается потребностями общества, ее культурой, ценностями и опытом [1, 2, 3, 4].

В этой связи В. М. Выдрин обращал внимание на роль физической культуры в выработке личностных и профессиональных качеств, навыков и умений, отмечал ее социокультурную обусловленность и выделял ее основные содержательно-деятельностные положения, включающие [5]:

— выявление определяющего системообразующего фактора-потребности человека как вектора его социокультурного и профессионального развития с использованием средств и методов физической культуры, с учетом интересов, склонностей и задатков личности;

— освоение человеком достижений общества и его культуры, формирование мировоззрения и направление его интересов в сферу удовлетворения духовных потребностей посредством системы физической культуры, основными компонентами которой выступают: спорт как деятельность по развитию человеческого ресурса, обеспечивающая психофизическое и профессиональное совершенствование; физическое воспитание как деятельность по воздействию на личность посредством психолого-педагогических форм, методов и средств физической культуры; физическая рекреация как деятельность, включающая различные виды по оздоровлению организма, психофизическому развитию и социализации личности; профессионально прикладная физическая культура, как деятельность по формированию профессионально значимых навыков и умений; двигательная реабилитация, как физкультурная деятельность, способствующая социализации личности, ее социальной и профессиональной адаптации;

— одновременное развитие у человека духовных, физических качеств, его внутреннее и внешнее совершенствование через различные виды физической активности [1, 2, 6].

Физическая культура сопровождает человека на протяжении всего периода онтогенеза, способствуя его самореализации в жизни через образовательные системы всех уровней, ориентированные на воспитание культуры здорового образа жизни и организацию различных видов физической активности. С самого раннего периода индивидуального развития физическая активность позволяет совершенствоваться человеку на психофизиологическом и социальном уровнях.

Так, физическая активность способствует формированию начальных физических навыков и умений с самого рождения, когда ребенок начинает ползать (в девять месяцев), а затем ходить (в год). С возрастом они совер-

шенствуются в процессе ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, выполнения специальных упражнений и других действий и операций. Одновременно с физическим происходит психическое и социальное развитие человека. Осмысленность и произвольность осуществляемых действий и операций как компонентов деятельности является условием психического развития личности. В процессе физической активности формируются и совершенствуются познавательные психические процессы, эмоциональная и волевая сферы, индивидуально-психологические свойства и личностные качества. Физическая культура, реализуемая в различных видах деятельности (игровой, учебной, профессиональной, военно-профессиональной и др.) посредством осознания и усвоения установленных социокультурных норм и правил, способствует выработке навыков и умений взаимодействия с окружающим миром, повышению степени включенности личности в социальное взаимодействие и уровня общественной активности. В результате чего у человека вырабатываются самостоятельность и ответственность, определяющие направленность и мотивацию его деятельности, поступков и поведения. Понимание необходимости выполнять конкретные действия и упражнения так же содействует подчинению собственных интересов интересам других, формированию дисциплинированности, способности к коммуникации, навыков совместной деятельности.

Качество психофизического и профессионального становления личности обеспечивает здоровый образ жизни, который пронизывает различные виды физической активности, в том числе физическую культуру, спорт, физическое воспитание, физическую рекреацию, физическую реабилитацию и др.

Здоровый образ жизни развивает, укрепляет и совершенствует все системы человеческого организма, расширяет его ресурс, позволяет эффективно реализовать личности свой психофизиологический потенциал в обществе и профессии, особенно характеризующейся наличием специфики и экстремальных факторов.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил выявить значимость здорового образа жизни в повышении эффективности и качества военно-профессиональной деятельности, в частности летного состава, во взаимосвязи с физической подготовкой как компонентом физической культуры [3].

Исследователями была отмечена достаточно низкая эффективность традиционных методов и форм физической подготовки военнослужащих летного состава. В то же время ими была отмечена высокая результатив-

ность самостоятельной физической тренировки как важной составляющей здорового образа жизни военных специалистов. При этом здоровый образ жизни рассматривался исследователями как индивидуальный механизм социальной и психологической реабилитации, а также совершенствования физических навыков у военнослужащих.

В результате исследования было выявлено, что системная организация физической подготовки и развитие потребности в здоровом образе жизни у военных специалистов должны повысить качество их жизни и результативность выполнения должностных обязанностей, а также способствовать [5]:

- осознанию специфики военной службы, эффективному усвоению теоретико-прикладных знаний и выработке профессионально значимых личностных качеств и умений;

- формированию психофизических и психологических качеств, обеспечивающих эффективность профессиональной деятельности;

- успешному освоению профессии и интеграции в военно-профессиональную деятельность;

- развитию способности к саморегуляции, эффективному распределению собственных ресурсов в процессе военной службы;

- улучшению психофизических качеств человека (силы, быстроты, выносливости, самостоятельности, упорства и др.);

- совершенствованию моральных, духовных, нравственных личностных характеристик.

Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни благоприятно влияет на организм. Сегодня это особенно актуально, поскольку негативное влияние экологических факторов, интенсивного ритма современной жизни, различных воздействий на психику, в том числе специфики военной службы, влияют на психофизическое здоровье человека, препятствуют нормальной работе всех систем организма, снижают работоспособность (функциональное состояние) и стрессоустойчивость. Поэтому очень важно укреплять психику и организм различными способами, особенно с помощью физической культуры и здорового образа жизни.

Таким образом, целенаправленная и системная организация физической культуры в образовательных и профессиональных организациях различного типа, в том числе военно-профессиональных, выступает механизмом психофизического и профессионального становления личности. Содержание физической культуры, ее компонентов, форм и методов, ориентировано на формирование привычки к здоровому образу жизни, усво-

ение социальных и культурных норм и правил, развитие психики и организма, совершенствование личностных и профессиональных качеств, физических навыков и умений, что в целом повышает качество жизнедеятельности человека.

Литература

1. *Выдрин В. М.* История и методология науки о физической культуре : учебно-методическое пособие / В. М. Выдрин. — СПб. : СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. — 151 с.

2. *Выдрин В. М.* Физическая культура — вид культуры личности и общества (Опыт историко-методологического анализа проблем) : монография / В. М. Выдрин. — Омск : Изд-во СибАДИ, 2003. — 142 с.

3. *Миронов В. В.* Самостоятельная физическая тренировка — важная составляющая здорового образа жизни летного состава дальней авиации / В. В. Миронов, П. Н. Приходько, А. А. Тихончук // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2015. — № 7 (147). — С. 62—66.

4. Повышение надежности психологической подготовки юных волейболистов / А. В. Ежова, О. Н. Крюкова, И. Е. Плотникова, И. И. Гревцева // Записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 10 (140). — С. 238—241.

5. *Савинкова О. Н.* Система психологической подготовки стрелка к соревнованиям [Текст] / О. Н. Савинкова, А. В. Ежова // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции на базе ВГИФК / [под ред. О. Н. Савинковой, М. М. Кубланова]. — Воронеж : Элист, 2017. — С. 58—62.

6. *Собянин Ф. И.* Развитие современных представлений о физической культуре в России с позиции культурологического подхода / Ф. И. Собянин, А. В. Лотоненко // Берегиня. 777. Сова. — 2009. — № 1. — С. 163—175.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 9—10 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

О. А. Годник, магистрант, 1 курс

Т. П. Бегидова, к. п. н., профессор

С. А. Пушкин, доцент

ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *распределения сил, зрительное восприятие, реф- лекторное подражание, осмысление материала, двигательная и речевая практика.*

Анализ и изучение нами научно-методической литературы по проблеме формирования физической выносливости у мальчиков 9—10 лет с нарушением слуха и по воспитанию физических качеств у футболистов, позволил установить, что улучшение физического состояния таких детей возможно только при включении в учебный процесс дополнительных занятий. Поиск дополнительных материалов, методов и средств для улучшения развития выносливости мальчиков с нарушением слуха в наше время остается актуальной проблемой [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Цель исследования. Изучить эффективность влияния занятий футболом на уровень развития выносливости у мальчиков 9—10 лет с нарушением слуха.

Задачи исследования:

1. Провести анализ современного состояния физического воспитания и формирования выносливости у мальчиков 9—10 лет в коррекционной школе с нарушением слуха.

2. Оценить уровень развития выносливости мальчиков 9—10 лет с нарушением слуха.

3. Разработать и внедрить в учебный процесс коррекционной школы 1—2 вида методику занятия футболом с целью развития выносливости у мальчиков 9—10 лет с нарушением слуха

4. Оценить эффективность влияния разработанной методики на занятиях футболом в учебном процессе коррекционной школы для детей с нарушением слуха.

Результаты исследования и их обсуждение. Особенности проведения занятий футболом у мальчиков 9—10 лет с нарушением слуха. Тренер должен хорошо владеть жесто-мимической речью, чтобы был хоро-

ший контакт с детьми. Необходимо помнить, что тактильная и жестомическая формы общения — родной язык слабослышащих детей.

При объяснении материала важно правильно выбирать расстояние от воспитанников. Оно должно быть не менее 1—2 метров. Это особенно важно при считывании с губ обучающимися.

Следить, чтобы на тренировках в закрытых помещениях всегда была хорошая освещенность, чтобы тренер всегда занимал положение лицом к детям.

На каждой тренировке педагог выполняет две задачи:

- 1) обучение двигательным умениям и навыкам;
- 2) дать ученикам необходимый речевой материал, связанный с выполнением физических упражнений и связанный с их познавательной деятельностью и общением слабослышащих мальчиков друг с другом.

Поэтому усвоение учебного материала должно состоять из следующих компонентов:

- зрительное восприятие предлагаемого учебного материала (практическое, речевое);
- рефлексорное подражание учителю;
- осмысление материала (речевого, практического);
- двигательная и речевая практика.

Основными средствами обучения детей с нарушением слуха двигательным действиям должны являться демонстрация физических упражнений и словесная инструкция — пояснение.

Сообщение речевого материала воспитанникам не должно в корне менять методику проведения тренировки, а являться необходимой добавочной частью занятия.

Чтобы не нарушать общую динамику тренировки — стараться сокращать количество остановок для коррекции двигательных действий, ограничиваясь устной формой передачи словесных указаний, подкрепляемой дактилированием и указательными жестами.

Необходимо всегда помнить, что специфика работы с детьми, имеющими нарушение слуха связана с недостаточностью речевого общения, что приводит к более низкой по сравнению с их слышащими сверстниками эффективности тренировочного процесса, увеличению сроков обучения игре в футбол.

Для реализации поставленной цели и решения задач дети разделены на 2 равные группы методом случайной выборки:

1-я группа (основная) — ее составили мальчики, которые вместо одного урока физической культуры посещали занятия футболом.

2-я группа (контрольная) — ее составили мальчики, не посещающие занятия футболом. Физическая активность ограничивалась уроками физической культуры и периодическими оздоровительно-физкультурными мероприятиями в рамках семьи.

Перед началом эксперимента проводились тестирования для определения уровня физической выносливости, в котором приняли участие 24 мальчика 9—10 лет с нарушением слуха. Для исследования использовали: челночный бег (3×10 м), бег 30 метров с высокого старта, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.

Результаты оценки уровня выносливости по данным теста «Челночный бег 3×10 м» показали, что 17 % детей имели показатели соответствующие низкому; 46 % — среднему; 37 % — высокому. Среднее значение в группе исследуемых ($n = 24$) составило $10,4 \pm 0,12$ сек., что соответствует показателю «средний».

Результаты оценки уровня выносливости по данным теста «Бег 30 метров с высокого старта» показали, что 29 % детей имели показатели соответствующие низкому; 46 % — среднему; 25 % — высокому. Среднее значение в группе исследуемых ($n = 24$) составило $6,8 \pm 0,30$ сек., что соответствует показателю «средний».

Результаты оценки уровня выносливости по данным теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» показали, что 25 % детей имели оценку «неудовлетворительно»; 33 % — «удовлетворительно»; 25 % — «хорошо», оценку «отлично» не получил не один мальчик. Среднее значение в группе исследуемых ($n = 24$) составило $11,9 \pm 1,11$ раз, что соответствует показателю «средний».

Результаты оценки уровня выносливости по данным теста «Прыжок в длину с места» показали, что 37 % детей имели показатели соответствующие низкому; 37 % — среднему; 26 % — высокому. Среднее значение в группе исследуемых ($n = 24$) составило $124,8 \pm 0,13$ см, что соответствует показателю «средний».

Из приложений мы видим, что показатели уровня выносливости имеют минимальные различия. Таким образом, перед началом эксперимента, наши испытуемые находились в равных условиях.

По результатам исследования видим, что уровень развития физической выносливости у мальчиков находится на уровне среднего и низкого. Таким образом, у обследуемых детей имеются выраженные отставания в развитии физических качеств, что требует использования специально подобранных занятий.

Для всех учеников данной школы в рамках уроков физической культуры были организованы спортивные занятия, направленные на развитие выносливости, которые проводились 2 раза в неделю по 1 часу с 10-ти минутным перерывом в середине занятия. Для основной группы вместо одного урока физической культуры были организованы занятия футболом, которые проводились 1 раз в неделю по 50 минут, через 20 минут был перерыв 10 минут.

За период эксперимента в исследуемых группах произошли значительные изменения в физической подготовленности школьников. В основной группе достоверно улучшились результаты в челночном беге с $10,9 \pm 0,36$ сек до $10,6 \pm 0,39$ сек. После занятий футболом дети стали выполнять это упражнение на 0,3 сек быстрее, прирост показателей составил 2,75 %. У 8 детей произошло значительное улучшение показателей челночного бега. У 66,6 % детей показатели челночного бега находятся на хорошем и отличном уровне.

Положительные изменения произошли и в контрольной группе, однако прирост показателей значительно ниже, и в большинстве случаев недостоверен. Показатели челночного бега улучшились с 10,5 сек до 10,3 сек. Дети стали бегать на 0,2 сек быстрее, где прирост показателей составил 1,9 %. Отметим улучшение показателей у 4 детей. У 50 % детей показатели челночного бега в хорошем уровне.

В основной группе улучшились результаты в беге на 30 метров с $7,9 \pm 0,35$ сек. до $7,1 \pm 0,34$ сек. После занятий футболом дети стали бегать на 0,8 сек быстрее, где прирост показателей составил 2,2 %. У 8 детей произошло значительное улучшение показателей бега на 30 м. У 50 % детей показатели бега на 30 м находятся на хорошем уровне.

Положительные изменения произошли и в контрольной группе, прирост показателей значительно ниже и в большинстве случаев недостоверен. Показатели бега на 30 м улучшились с 6,5 сек до 6,4 сек. Дети стали бегать на 0,15 сек быстрее, где прирост показателей составил 1,1 %. Отметим улучшение показателей у 4 детей. У 50 % детей показатели челночного бега на хорошем уровне.

Данные исследования показывают, что в основной группе улучшились результаты бега на 30 м, в отличие от детей контрольной группы, где улучшение было незначительным.

За период эксперимента в исследуемых группах произошли значительные изменения в физической подготовленности школьников. Уровень развития силовых способностей, в процессе занятий по разработанной

методике значительно повысился. В основной группе улучшились результаты отжиманий с $12,4 \pm 1,11$ раз до 14 раз. После занятий футболом дети стали отжиматься на 2 больше, где прирост показателей составил 12,9 %. У 9 детей произошло значительное улучшение показателей отжиманий. У 50 % детей показатели теста «сгибание и разгибание в упоре лежа» находятся на хорошем уровне.

Положительные изменения произошли и в контрольной группе, где прирост показателей оказался на таком же уровне, как и в основной группе.

Показатели теста «сгибание и разгибание в упоре лежа» улучшились с $12,2 \pm 0,80$ до $13,9 \pm 0,96$. Дети стали отжиматься на 1 раз больше, где прирост показателей составил 8,3 %. Отметим улучшение показателей у 6 детей. У 50 % детей показатели отжиманий в хорошем уровне.

Уровень развития скоростно-силовых способностей, в процессе занятий футболом значительно повысился. В основной группе улучшились результаты прыжков в длину с $125,3 \pm 9,12$ см до $128,5 \pm 8,36$ см. После занятий футболом дети стали прыгать на 3,2 см дальше, где прирост показателей составил 2,5 %. У 75 % детей произошло значительное улучшение показателей прыжка. У 75 % детей показатели теста «прыжок в длину с места» находятся на хорошем уровне.

Положительные изменения произошли и в контрольной группе, прирост показателей значительно ниже и в большинстве случаев недостоверен. Показатели теста «прыжок в длину с места» улучшились с $124,4 \pm 4,7$ см до $126 \pm 3,96$ см. Дети стали прыгать на 1,6 см дальше, где прирост показателей составил 1,2 %. Отметим улучшение показателей у 3 детей. У 50 % детей показатели теста «прыжок в длину с места» в хорошем уровне.

Данные исследования показывают, что в основной группе улучшились результаты теста «прыжок в длину с места», в отличие от детей контрольной группы, где улучшение было незначительным.

Таким образом, видна значимость занятий футболом в повышении уровня развития выносливости.

Положительная динамика в представленных диаграммах показывает, что занятия имеют благотворное влияние на развитие выносливости детей.

Литература

1. *Ежова А. В.* Особенности воспитания специальной выносливости у юных футболистов 16—17 лет / А. В. Ежова, Я. В. Сираковская, О. В. Ильичева // Современные тенденции развития теории и методики

физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции 16—17 мая 2017 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры; ред.-сост. К. С. Дунаев. — Малаховка, 2017. — С. 102—106.

2. *Козлов Я. Е.* Формирование и совершенствование навыка владения мячом у юных футболистов 11—14 лет с учетом латерального предпочтения / Я. Е. Козлов, А. В. Ежова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал. — 2011. — № 11. — С. 66—69.

3. Комплексное использование средств спортивных игр в повышении физического состояния учащихся первых классов / А. В. Ежова, Л. А. Буйлова, Я. В. Сираковская, М. В. Парфенов, И. В. Григорьева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал. — 2017. — № 3 (145). — С. 61—64.

4. *Королева И. В.* Помощь детям с нарушением слуха : руководство для родителей и специалистов: [12+] / И. В. Королева. — СПб. : КАРО, сор. 2016. — 303 с.

5. *Назарова С. Б.* Сборник текстов для обучающихся с нарушением слуха : учебное пособие / [С. Б. Назарова] ; Казенное образовательное учреждение «Излучинская шк.-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. — Челябинск : ЦИЦЕРО, 2016. — 49 с.

6. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие / [авт.-сост.: Бегидова Т. П. и др.] ; под общ. ред. Бегидовой Т. П. — Воронеж : РИТМ : ПТ, 2015. — 90 с.

7. Физиологическое обоснование методики повышения кинестетических координационных способностей у футболистов детей младшего школьного возраста / С. С. Артемьева, Я. Е. Козлов, И. С. Анискевич, А. В. Ежова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 9 (127). — С. 28—32.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ ПОДВОДНИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

О. И. Голованова, магистрант, 2 курс

Е. А. Разумовская, магистрант, 2 курс

И. М. Туревский, доктор пед. наук, профессор

*ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого»*

Ключевые слова: *магистранты, мотивация, педагогические условия, волевые качества, спорт, тренировка.*

Результаты высоких достижений в современном спорте тесно переплетаются с мотивационной сферой человека. Мотивация направляет его к поставленной цели, влияет на процессы, происходящие в организме. В условиях жесткой конкуренции высокие результаты может показать только мотивированный спортсмен, обладающий четко выраженной мотивацией. Не учитывая мотивационных факторов тренеры, педагоги, спортсмены могут не реализовать те силы, которые они прилагали при занятиях спортом.

В настоящее время, остаются мало исследованными психологические особенности спортсменов подросткового возраста, взаимосвязи между спортивной мотивацией и мотивами занятий спортом, волевыми качествами, педагогические условия повышения спортивной мотивации. Следовательно, заметно *противоречие* между значимостью мотивации спортсменов, с одной стороны, и недостатком знаний напрямую связанных с педагогическими условиями ее формирования, функционирования и развития в юношеском возрасте, с противоположной.

Объект исследования: психологическая подготовка юных спортсменов.

Предмет исследования: педагогические условия формирования мотивации спортсменов 13—14 лет, занимающихся подводным плаванием.

Цель исследования заключается в разработке и экспериментальной реализации педагогических условий формирования мотивации юных спортсменов 13—14 лет.

Теоретической основой исследования являлись теория и методика спортивной тренировки (Л. П. Матвеев, В. П. Филин, В. Н. Платонов и др.), настоящие концепции мотивации (А. Н. Леонтьев, В. Г. Асеев, Е. П. Ильин, Р. А. Пилоян), разработки в области психологической

подготовки спортсменов (Г. Д. Бабушкин, Г. Б. Горская, Г. Д. Горбунов, В. Л. Маришук, Ю. А. Коломейцев и др.).

Многие авторы показывают связь между потребностями, мотивами и целями поведения, а также деятельностью человека. А. Н. Леонтьев отмечает, что потребность является условием, предпосылкой деятельности, раскрывая связь мотивов и потребностей,.. «Как внутренняя сила ... она ... может реализоваться только в деятельности» [4]. В отраженной своей форме предмет и выступает в качестве идеального внутренне побуждающего мотива» [4, 6].

Л. С. Выготский [3] выделяет осознанные и неосознанные мотивы, в отличие от А. Н. Леонтьева [7], который говорит о единой цели «предметной или мыслимой», выходящей за границы мотива, утверждая, что в деятельности осознается цель, а мотив остается «за кадром», Е. П. Ильин [6] выделяет две цели — «представляемую цель», являющейся атрибутивным компонентом мотива и «реальную цель». Он считает, что мотив это «осознанная причина активности человека, направленная на достижение цели» [5, 6]. Мотив, по мнению Е. П. Ильина, должен отвечать на два вопроса: 1) «почему» и 2) «для чего» происходит та или иная деятельность человека. Функционирование и развитие спортивной мотивации требует высокого уровня развития таких *свойств личности как* положительное отношение к спорту [8, 9], эмоционально-волевых качеств — решительности, настойчивости, целеустремленности, высокой самооценки и уверенности в себе, находчивости, самообладания, эмоциональной устойчивости [4, 5], наличие чувства коллективизма [9].

Задача педагогического эксперимента заключалась в обосновании эффективности практической реализации сформированных педагогических условий развития спортивной мотивации. В контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы вошли по 10 юных спортсменов ОКДЮС-ШОР г. Тулы по подводному плаванию. Возраст испытуемых обеих групп к началу эксперимента составлял 13—14 лет. Эксперимент проводился в период с IX. 2017 по VI. 2018 года. Формирование спортивной мотивации испытуемых КГ осуществлялось на основе традиционных подходов к психологической подготовке спортсменов. Занятия их сверстников из ЭГ осуществлялось с учетом сформированных нами педагогических условий:

- формирование благоприятных отношений к цели занятий спортом;
- формирование благоприятных отношений к спортивному успеху;
- формирование благоприятных отношений к своим возможностям;
- формирование благоприятных отношений к тренировочной деятельности;

— формирование благоприятных отношений к команде и тренеру;
 — формирование благоприятных отношений к соревновательной деятельности.

У испытуемых обеих групп до и после педагогического эксперимента определялись с помощью методик психодиагностики (Е. П. Ильин, Н. А. Фетискин) показатели волевых качеств, соревновательной и тренировочной мотивации.

После годичного эксперимента у испытуемых обеих групп наблюдается рост уровня развития волевых качеств спортивной мотивации в целом. При этом наиболее интенсивные изменения произошли в выдержке и самообладании, инициативности и самостоятельности, в спортивной и тренировочной деятельности..

Таблица 1

Изменение показателей уровня развития различных волевых компонентов мотивации юных подводников

Волевые компоненты мотивации	До эксперимента			После эксперимента			Внутри групп	
	КГ	ЭГ	t	КГ	ЭГ	t	КГ	ЭГ
Целеустремленность	3,25±0,12	3,19±0,37	0,17	3,76±0,20	4,02±0,47	0,72	2,14	2,37
Настойчивость и упорство	3,19±0,45	3,25±0,55	0,14	3,71±0,41	4,09±0,42	0,84	1,69	1,23
Самостоятельность и активность	3,04±0,56	3,41±0,49	0,21	2,97±0,43	4,16±0,39	2,09	0,43	2,07
Решительность и смелость	3,04±0,82	3,17±0,51	0,18	3,56±0,54	3,95±0,30	0,83	1,62	1,80
Выдержка и самообладание	2,97±0,32	3,83±0,39	3,44	3,51±0,30	4,01±0,24	2,12	2,30	2,54
Спортивная мотивация	5,61±0,72	5,07±0,51	0,61	6,93±0,37	7,47±0,26	2,25	2,27	2,83
Тренировочная мотивация	5,67±0,87	4,93±0,81	2,92	6,87±0,32	7,20±0,19	2,07	1,81	2,52

Примечание: уровни значимости t-критерия Стьюдента: 5-процентный уровень — 2,06; 1-процентный уровень — 2,6. Выделены достоверные уровни показателей.

Как видно из таблицы, до эксперимента юные подводники ЭГ были более выдержаны, у их сверстников из КГ выше была тренировочная мотивация. Годичный эксперимент с юными подводниками и программа ДЮСШОР показывают, что после эксперимента подростки ЭГ опережают своих сверстников из КГ по всем параметрам. Однако, на достоверном уровне только в спортивной и тренировочной мотивации, активности и выдержке.

Юные подводники КГ за год тренировок стали более целеустремленными, выдержанными и повысили свою спортивную мотивацию. Подростки ЭГ, под влиянием предложенных педагогических условий, достоверно повысили уровень тренировочной и спортивной мотивации, стали более выдержаны, целеустремленными, самостоятельными и активными.

Заключение. *Спортивная мотивация* как психическое состояние личности спортсмена обусловлено значимыми для нее отношениями к: 1) цели занятий спортом; 2) спортивному успеху; 3) своим возможностям; 4) внетренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; 5) команде; 6) тренеру. Для управления формированием спортивной мотивации необходимо создавать *педагогические условия* для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

Нами выделены шесть педагогических условий, различающихся по направленности на формирование благоприятных отношений спортсменов к различным сторонам спортивной жизни, а именно к: цели занятий спортом, успеху, своим возможностям, тренировочной деятельности, к команде и тренеру, соревновательной деятельности.

Каждое из этих условий реализуется через применение в учебно-тренировочном процессе соответствующих педагогических приемов.

При практической реализации этих педагогических условий в психологической подготовке юных спортсменов 13—14 лет наблюдалось:

- ускорение темпов развития волевых качеств целеустремленности, настойчивости, упорства и активности;
- усиление спортивной и соревновательной мотивации.

Литература

1. Андреева А. Н. Особенности мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом / А. Н. Андреева // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности : тезисы докладов научно-практической конференции. — Новосибирск : ТГУ, 1985. — С. 60—61.

2. *Бабушкин Г. Д.* Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. — Омск : Сиб. ГАФК, 2000. — 179 с.

3. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выготский ; под ред. А. В. Запорожца. — М. : Педагогика, 1984. — Т. 4. — 432 с.

4. *Горбунов Г. Д.* Психопедагогика физического воспитания и спорта : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Г. Д. Горбунов. — СПб., 1994. — 472 с.

5. *Ильин Е. П.* Сущность и структура мотива / Е. П. Ильин // Психологический журнал. — 1995. — № 2. — С. 27—41.

6. *Ильин Е. П.* Психология спорта / Е. П. Ильин. — Л. : ПИТЕР, 2012. — 196 с.

7. *Леонтьев В. Г.* О природе, структуре и функциях мотива / В. Г. Леонтьев // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности : тезисы докладов научно-практической конференции. — Новосибирск : НГУ, 1985. — С. 29—30.

8. *Пилюян Р. А.* Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. — М. : Физкультура и спорт, 1984. — 112 с.

9. *Ханин Ю. Л.* Проблемы мотивации в спорте / Ю. Л. Ханин // Спорт в современном обществе / под ред. В. М. Выдрина. — М. : Физкультура и спорт, 1980. — С. 124—184.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*И. А. Каранузова, магистрант, 2 курс
ФГБОУ ВО «ВГПУ»*

*И. Н. Маслова, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *подвижные игры, методика проведения, юные баскетболисты.*

Методика приобретения технических элементов юных баскетболистов основывается на использовании подвижных игр на тренировочных занятиях.

Подвижные игры, которые использовались в экспериментальной группе, были подобраны таким образом, что были выполнены следующие условия:

— занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру (тренер организовывал и проводил игры так, чтобы у детей не проявлялись отрицательные эмоции, например, нечестность, агрессивность, споры и др.);

— практическое проведение подвижной игры не требовало длительной организационно-подготовительной работы;

— планировалась последовательность прохождения игр (при планировании учитывались задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста, их подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний. Игры планировались в соответствии с программой физического воспитания);

— постепенно осуществлялся переход от знакомых игр к новым (с этой целью в знакомые игры, сходные с пройденными, вводились новые правила и условия, последовательно повышались требования в овладении навыками и умениями);

— игры соответствовали подготовленности занимающихся (принцип доступности).

— содержание подвижных игр варьировалось (усложнялось или упрощалось по усмотрению педагога) [1, 2].

Тренировочные занятия имели типовую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Подвижные игры в экспериментальной группе № 1, направленные на обретение технических навыков и элементов, проводились в начале основной части занятия. На них отводилось 7—10 минут. Для повышения эффективности ведения мяча были подобраны следующие игры: «Пятнашки с мячом», «Выбей мяч», «Зеркало», «Мастер ведения». Для развития и совершенствования передачи мяча: «Быстрая передача», «Тигр в круге», «25 передач». Для обучения технике «Перемещения в защитной стойке», мы использовали подвижные игры: «Пятнашки», «Вызов номеров», «Слушай сигнал».

Также были подобраны подвижные игры способствующие развитию физических качеств юных баскетболистов, которые органически включены в начало основной части тренировочного занятия: «Сумей догнать», «Круговая охота», «Кто кого перетолкнет».

В конце эксперимента было увеличено время проведения подвижных игр до 15—20 минут.

На четвертом этапе нашего эксперимента была добавлена экспериментальная группа № 2. На тренировочных занятиях это группы были внедрены те же подвижные игры, направленные на развитие физической подготовки и технических навыков, что и в экспериментальной группе № 1. На них отводилось время 15—20 минут.

Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить динамику показателей физической подготовленности у экспериментальных групп (Э. г.) (таблица 1).

Таблица 1

*Динамика показателей физической подготовленности
у мальчиков в процессе эксперимента*

Название теста		Время эксперимента				Достоверность различий (Э. г. № 1 — между 2-м и 5-м этапами, Э. г. № 2 — между 4-м и 5-м этапами)
		Начало 2-й этап	3-й этап	4-й этап	Окончание 5-й этап	
Прыжок в длину с места, (см)	Э. г. № 1	146,1	160,4	165,6	174,8	$P < 0,05$
	Э. г. № 2	-	-	147,7	161,9	$P < 0,05$
Высота подскока, (см)	Э. г. № 1	27,1	30,2	31,2	32,4	$P < 0,05$
	Э. г. № 2	-	-	28,2	30,3	$P < 0,05$
Бег 20 м, (с)	Э. г. № 1	4,31	4,20	4,09	4,00	$P < 0,05$
	Э. г. № 2	-	-	4,27	4,19	$P < 0,05$
Бег 40 с, (м)	Э. г. № 1	4 п 2 (114)	4 п 15 (127 м)	4 п 20 (132 м)	5 п (140 м)	$P < 0,05$
	Э. г. № 2	-	-	4 п 7 (119 м)	4 п 21 (133)	$P < 0,05$

Показатели теста «прыжок в длину с места» на рис. 1:

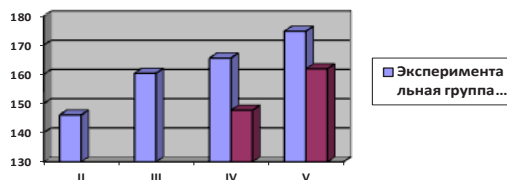


Рис. 1. Диаграмма показателей теста «прыжок в длину с места», см

Средние показатели в прыжке в длину с места у мальчиков экспериментальной группы № 1 в начале исследования составляли 146,1 см, по окончании составил 174,8 см. У юных баскетболистов экспериментальной группы № 2 на четвертом этапе показатель был равен 147,7 см, а в конце эксперимента 164,9 см. Прирост в данном тесте являлся статистически достоверным ($P < 0,05$).

Представим показатели теста «высота подскока» в виде рисунка 2.

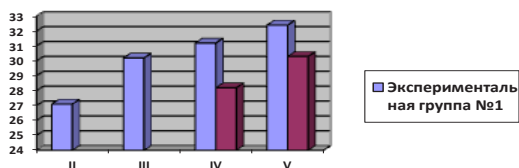


Рис. 2. Диаграмма показателей теста «высота подскока», см

Анализ показателей педагогического эксперимента по тесту высота подскока (по Абалакову) позволил нам выявить следующие результаты: экспериментальная группа № 1: в начале — 27,1 см, по окончании — 32,4 см, экспериментальная группа № 2: в начале 28,2 см, по окончании — 30,3 см. Прирост положительный и является достоверным ($P < 0,05$).

Представим показатели теста «бег 20 м» в виде рисунка 3.

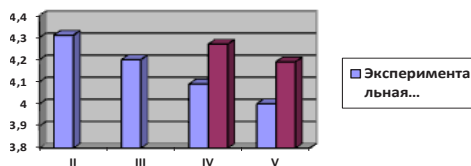


Рис. 3. Диаграмма показателей теста «бег 20 м», с

По завершению эксперимента, мы выявили у спортсменов положительный прирост результатов в тесте «бег 20 м». Показатели являются статистически достоверными.

Представим показатели теста «бег 40 с» в виде рисунка 4.

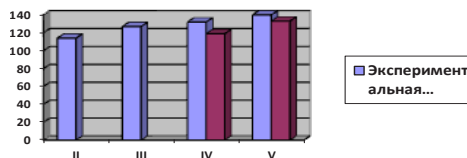


Рис. 4. Диаграмма показателей теста «бег 40 с», м

Юные баскетболисты показали улучшенные результаты по тесту «бег 40 с». Прирост составил 15 % и является статистически достоверным.

Таким образом, по завершению эксперимента нами выявлено улучшение показателей в оценке физических качеств у мальчиков экспериментальных групп.

Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить изменение показателей технической подготовленности у экспериментальных групп (таблица 2).

Таблица 2

Динамика показателей технической подготовленности у экспериментальных групп в ходе эксперимента

Название теста		Время эксперимента			Достоверность Различий (Э. г. № 1 — между 2-м и 5-м этапами, Э. г. № 2 — между 4-м и 5-м этапами)
		Начало 3-й этап	4-й этап	Окончание 5-й этап	
Перемещение в защитной стойке, (с)	Э. г. № 1	10,1	10,08	10,0	$P < 0,05$
	Э. г. № 2	-	10,15	10,1	$P < 0,05$
Скоростное ведение, (с)	Э. г. № 1	15,0	14,95	14,88	$P < 0,05$
	Э. г. № 2	-	15,75	15,0	$P < 0,05$
Передача мяча, (с)	Э. г. № 1	14,18	14,09	14,00	$P < 0,05$
	Э. г. № 2	-	14,91	14,2	$P < 0,05$

Представим показатели теста «перемещение в защитной стойке» в виде рисунка 5.

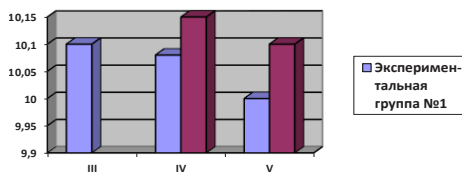


Рис. 5. Диаграмма показателей теста «перемещение в защитной стойке», с

Анализ результатов педагогического эксперимента по тесту «Перемещение в защитной стойке» показал, что в экспериментальной группе № 1 результат улучшился с 10,1 до 10,0 с., а в экспериментальной группе № 2 с 10,15 до 10,1 с. Обработка результатов методом математической статистики показала, что данный в экспериментальной группе достоверны.

Представим показатели теста «скоростное ведение» в виде рисунка 6.

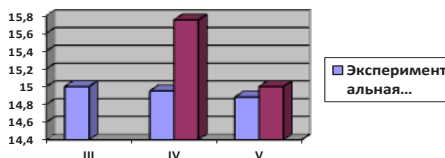


Рис. 6. Диаграмма показателей теста «скоростное ведение», с

Из результатов теста «скоростное ведение» было выявлено, что баскетболисты улучшили время пробегания дистанции на 15 %. Обработка результатов исследования с помощью методов математической статистики позволило установить, что произошло достоверное улучшение показателей скоростного ведения у юных баскетболистов.

Представим показатели теста «передача мяча» в виде рисунка 7.

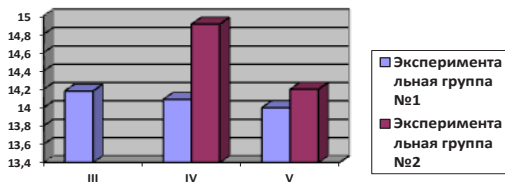


Рис. 7. Диаграмма показателей теста «Передача мяча», с

За время применения, разработанной нами методики, выявлен значительный положительный прирост в тесте «Передача мяча». Результаты теста достоверны.

Согласно полученным данным в результате педагогического эксперимента нами выявлены значительное улучшение у экспериментальных групп в развитии технической подготовки.

Литература

1. *Берговина М. Л.* Баскетбол: средства и методы обучения [Текст] : учебное пособие / М. Л. Берговина ; М-во образования и науки Российской Федерации, ГОУ ВПО «Сыктывкарский гос. ун-т». — Сыктывкар : Сыктывкарский гос. ун-т, 2011. — 111 с.

2. *Бережнова С. О.* Методика проведения учебных занятий по баскетболу: методическое пособие / С. О. Бережнова, В. Ф. Горелова ; Московский энерг. ин-т (техн. ун-т). — М. : МЭИ, 2009. — 47 с.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ВСЕРОССИЙСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ «ШИПОВКА ЮНЫХ»

*Е. С. Карлова, магистрант
ПИФКиС МГПУ, г. Москва*

*М. А. Ильин, к. п. н., доцент
Н. А. Карлова, доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: соревнования «Шиповка юных», подготовка школьников, легкоатлетическое четырехборье.

В настоящее время состояние здоровья и физической подготовленности школьников не в полной мере отвечает требованиям, необходимым для обеспечения активной и успешной жизнедеятельности. Недостаточная двигательная активность выявлена у 75—85 % старшеклассников. Уроки физической культуры лишь в малой степени компенсируют недостаток движений.

В решении этой проблемы значительную роль играет восстановление массового физкультурно-спортивного движения. Конкретными меропр-

ятиями являются проведение Всероссийских спортивных соревнований школьников: «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», легкоатлетические соревнования «Шиповка юных».

Основной целью массовых соревнований школьников является:

— укрепление здоровья школьников и повышение их разносторонней физической подготовленности;

— формирование здорового образа жизни и увеличение объема двигательной активности.

Приоритетной задачей по дальнейшему развитию физкультурного движения в стране и укреплению здоровья подрастающего поколения является увеличение числа детей и подростков, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Легкоатлетическое многоборье «Шиповка юных» — это массовое соревнование школьников, которое 25—30 лет назад называлось пионерским четырехборьем «Дружба». Интересны эти соревнования тем, что с 10-летнего возраста мальчики и девочки могут выступать школьными командами на всероссийском уровне, и особая роль в подготовке ребят к состязаниям здесь отводится не тренеру-преподавателю, а школьному учителю физической культуры.

Всероссийские соревнования «Шиповка юных» проводятся среди школьников по трем возрастным группам и соответствующим возрастным ступеням. Юные спортсмены соревнуются в возрастных группах: 10—11 лет, 12—13 лет, 14—15 лет. Программу соревнований «Шиповка юных» составляет легкоатлетическое многоборье — комплекс соревновательных упражнений, состоящих из скоростного бега, прыжка, метания и бега на выносливость [3].

В программу традиционного четырехборья входят следующие виды:

— бег на 60 м;

— прыжок в длину или высоту;

— метание мяча;

— бег на 500 м (девочки), на 600 м (мальчики), или бег на 1000 м (14—15 лет),

Также в программу включен командный вид — эстафетный бег 4×100 м.

Результат соревнований определяется суммой очков в четырех видах по результатам, показанным в каждом соревновательном упражнении многоборья.

Традиционные Всероссийские соревнования «Шиповка юных» в 2018 году прошли уже в 37 раз. Это многоуровневый турнир среди обще-

образовательных учреждений, который проходит в зимний и летний сезон с ноября по сентябрь. Изначально соревнования проводятся в общеобразовательных школах, школах-интернатах, в оздоровительных лагерях, городах, районах, затем проходят финалы региональных и межрегиональных первенств, а апофеозом всего являются Финальные Всероссийские соревнования. В 2018 году финальные соревнования «Шиповка юных» зимнего сезона прошел в Казани, а летнего — в Адлере.

Целенаправленная подготовка по программе соревнований «Шиповка юных» включает, прежде всего, совершенствование технической и физической подготовленности школьников в каждом виде многоборья. Более результативно осуществлять управление тренировочным процессом и подготовку к соревнованиям, возможно на основе определенных факторов [2].

Если говорить о данном многоборье, то можно констатировать, что в научном плане пока еще не решен вопрос о путях и конкретных способов сопряжения физической и технической подготовки при индивидуально-ориентированном построении учебного процесса в условиях дефицита времени, отводимого на уроки физкультуры школьной программой.

Однако для участия школьников в соревнованиях по четырехборью «Шиповка юных» надо планомерно готовиться. Поэтому возникает необходимость организации тренировочных занятий в школьной секции во внеурочное время.

Рациональная подготовка школьников к соревнованию строится с учетом следующих положений:

- периодизации подготовки;
- правильной постановки тренировочных задач на каждом этапе подготовки;
- соответствия основных средств и методов тренировки поставленным задачам;
- динамики физической подготовленности;
- основных принципов тренировки [1].

Основными задачами подготовки являются:

- повышение уровня общепфизической подготовленности;
- обучение технике легкоатлетических упражнений;
- воспитание основных физических качеств.

Рассмотрим отдельные виды четырехборья, их вклад в достижение результата в многоборье, а также некоторые положения, касающиеся тренировки в этих видах.

Бег на 60 м. Во время тренировочных занятий учащихся обучают основам технике бега на короткие дистанции. Содержание занятий составляют: специальные беговые и прыжково-беговые упражнения, ускорения, бег на различных коротких отрезках до 80 м; обучение технике старта и стартового разгона, финишированию.

Основным средством при обучении должны быть скоростно-силовые упражнения и бег из различных нестандартных стартовых положений, позже бег непосредственно с низкого старта на отрезках до 30 м.

Прыжок в длину — скоростно-силовой, тесно связан со спринтом. Данный вид многоборья является одним из основных, так как высоко оценивается по таблице очков. Основу техники составляют: разбег с высокой скоростью; подготовка к отталкиванию с укороченными 2—3 шагами без потери скорости; отталкивание в сочетании с махом; фаза полета простейшим способом «согнуть ноги»; подготовка к приземлению и приземление под более острым углом (в целях безопасности).

Прыжки в длину с полного разбега следует включать в тренировочную программу только при обучении в целом, после овладения техникой всех фаз отдельно. Средствами обучения в основном являются скоростно-силовые упражнения, а также специальные и подводящие (имитационные) упражнения.

Прыжок в высоту. В четырехборье «Шиповка юных» прыжок в высоту является видом «по выбору», где участники выбирают из двух прыжковых видов один.

Основу техники прыжка в высоту составляют: разбег по прямой и под острым углом к сектору с оптимальной скоростью, отталкивание, переход через планку (резиновый эспандер) способом «перешагивание» и приземление.

Средствами обучения также являются скоростно-силовые упражнения, специальные, специально-подготовительные и подводящие (имитационные) упражнения.

Метание мяча — скоростно-силовой вид. Данный вид многоборья является наиболее сложным по технике. Основу техники составляют: держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег (включая бросковые шаги), финальное усилие (т. е. выпуск снаряда) и остановка после метания.

Основной формой организации обучения технике метание малого мяча должен быть фронтальный метод. Важно учесть соблюдение техники безопасности. На начальном этапе обучение можно использовать не теннисные или резиновые мячи в 150 гр, а изготовленные из ткани. Такие

мячи не отскакивают при метании, и тем самым обеспечивается быстрота и организованность при их сборе.

Обучение метанию необходимо начинать «с конца» (метание с места), т. е. от заключительного движения кистью в момент выбрасывание мяча до исходного положения перед началом разбега. В процессе обучения технике метания мяча следует чередовать имитационные упражнения без снаряда, имитационные упражнения со снарядом и упражнения завершающиеся броском мяча.

Бег на выносливость (500 м, 600 м, 1000 м). Самая большая разница в очках у многоборцев наблюдается в беге на выносливость, т. к. этот вид с преимущественным развитием функциональных особенностей организма человека.

Для развития общей и специальной выносливости используются кроссовый бег, повторный и интервальный бег на различных отрезках от 100 м до 500 м. Также большое значение для школьников в беге на выносливость имеют волевые усилия [1].

Современные методы тренировки позволяют довольно быстро развивать отдельные качества, но нельзя допустить, чтобы преимущественное развитие одних качеств, стало вредить выступлению в многоборье в целом.

Недостатки в технике выполнения отдельных видов четырехборья довольно часто связаны с неправильным представлением о форме движений, развиваемых усилиях и правильном ритме. Поэтому необходимы теоретические знания основ техники всех видов, которые помогут на тренировочных занятиях и во время соревнований осуществлять правильные действия, анализировать выступления, вносить необходимые поправки. Важно, чтобы выполняя движения, ученик мог связать свои мышечные ощущения со зрительными, для чего желательно в ходе тренировочных занятий использовать видеоматериалы [2].

При подготовке школьников к соревнованиям по многоборью на каждом занятии необходимо решать разные задачи. В программу одной тренировки обычно включается 2 вида четырехборья, а совершенствование техники осуществляется в 1—2 видах. Поскольку соревнования по четырехборью проводятся в определенной очередности видов, желательно и в тренировке учитывать эту очередность.

В одном занятии упражнения для технического совершенствования и развития быстроты должны выполняться в начале тренировки, затем — скоростно-силовые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости проводятся в конце тренировки или отдельным

занятием. В процессе занятий надо исходить из имеющихся условий, где с учетом методических основ нужно разнообразить каждую тренировку.

Итак, результаты в разных видах легкой атлетики, входящих в четырехборье «Шиповка юных», растут или понижаются неравномерно, поэтому приходится время от времени вырабатывать новые таблицы, которые соответствовали бы уровню развития школьников на данное время.

Литература

1. *Балахничев В. В.* Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / В. В. Балахничев. — М. : Человек, 2013. — 216 с.

2. *Сабирова Э. Ф.* Факторная структура спортивной результативности подростков и юношей 10—15 лет — участников всероссийских соревнований школьников по легкой атлетике «Шиповка юных» / Э. Ф. Сабирова, Г. Н. Германов, А. Н. Корольков // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 2. — С. 201—210.

3. *Сабирова Э. Ф.* Программа «Детская легкая атлетика ИААФ» как содержательная основа в подготовке школьных команд к участию в городских и региональных соревнованиях легкоатлетов «Шиповка юных» / Э. Ф. Сабирова, Г. Н. Германов, Ю. К. Чернышенко // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2018. — № 1. — С. 9—13.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*А. О. Кондратьев, магистрант
И. И. Таран, к. пс. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»*

Ключевые слова: *техническая подготовленность, координационные способности, волейбол, педагогический эксперимент.*

Актуальность. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства требует пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки волейболистов. Современный волейбол связан с высокими нагрузками, вестибулярной устойчивостью, переключением внимания,

максимальной скоростью реагирования игроков, их зрительно-моторной координацией, тонкой дифференцировкой мышечно-двигательных ощущений. Эффективное выполнение всех игровых действий на протяжении всей игры зависит от уровня технической подготовленности [1; 4].

Роль координационных способностей (КС) в технической подготовке спортсменов давно признана специалистами как ведущая. Проявление КС в волейболе очевидно, так как нет такого действия или технического приема во время игры, где бы не приходилось предъявлять высокие требования к КС спортсмена [3].

Повышение координационной подготовленности спортсменов как основы их мастерства рассматривается в разных исследованиях. Анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, а также практической деятельности специалистов показал, что недостаточно изученным остается вопрос взаимосвязей КС и показателей технической подготовленности игроков. Специалисты формируют КС игроков без учета их влияния на эффективность техники конкретных приемов игры [5; 6].

Большинство тренеров признают необходимость целенаправленного формирования КС, в том числе точности двигательных действий в волейболе. Однако не всегда формирование этой способности отводится достаточное внимание на учебно-тренировочных занятиях, что не позволяет волейболисту раскрыть весь свой потенциал [2].

Исходя из этого, что каждый технический прием в волейболе взаимосвязан с конкретным видом КС. Эффективность технических приемов будет выше, если избирательно формировать конкретные КС, взаимосвязанные с показателями технической подготовленности волейболиста. Избирательное формирование КС параллельно с совершенствованием техники игры будет способствовать более эффективному повышению результативности технических приемов в волейболе.

Цель исследования — определить эффективность технической подготовки волейболистов на основе избирательного формирования КС.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академии физической культуры и спорта», г. Великие Луки Псковской области. В исследовании участвовали юноши сборной команды академии по волейболу в количестве 14 человек в возрасте 19—22 лет. Спортсмены были распределены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 7 человек в каждой. Для выявления исходного уровня координационной и технической подготовленности перед началом педагогического

эксперимента было проведено тестирование общих, специфических КС и техники игры, между показателями которых был проведён корреляционный анализ.

Корреляционный анализ показал наличие средних и сильных связей разной направленностей между показателями технической и координационной подготовленности.

В частности, мы выявили, что способность к кинестетическому дифференцированию находится в тесной взаимосвязи с показателями: верхней прямой подачи, передачи двумя руками сверху в баскетбольное кольцо из штрафной зоны, передачи мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо и передачи двумя руками снизу через сетку. Точность верхней прямой подачи, передачи мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо и передачи мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо определяется показателем общей координированности спортсменов. Также нами было выявлено, что формирование способности к динамическому равновесию является одним из путей совершенствования техники передачи мяча двумя руками снизу через сетку и нападающего удара.

Все выявленные нами взаимосвязи показывают положительное избирательное влияние координационных способностей на результативность отдельных технических приемов. Можно отметить, что координационная способность к кинестетическому дифференцированию имеет больше взаимосвязей с показателями техники, следовательно, данная способность будет больше способствовать совершенствованию техники игры.

На основе корреляционного анализа нами были разработаны комплексы координационных упражнений для повышения уровня общих и специальных КС и соответственно эффективности технических приемов. Для проверки эффективности, разработанных нами комплексов упражнений, мы провели педагогический эксперимент. В тренировочный процесс ЭГ были внедрены комплексы упражнений на избирательное формирование КС.

После окончания педагогического эксперимента мы провели повторные исследования технической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ. Полученные данные показали, что результаты улучшились в обеих группах: КГ и ЭГ, однако их уровень в ЭГ оказался почти во всех тестах достоверно выше.

Анализ динамики показателей технической подготовленности свидетельствует о ее улучшении у волейболистов обеих групп: КГ и ЭГ, при явном преимуществе спортсменов ЭГ (табл. 1).

Таблица 1

*Показатели технической подготовленности
волейболистов до после эксперимента ($x \pm \sigma$)*

№	Показатели	Гр	До	После	t	P
1	Верхняя прямая подача на точность (попадания)	КГ	$7 \pm 1,15$	$7,43 \pm 0,82$	1	$>0,05$
		ЭГ	$7,29 \pm 1,11$	$8,57 \pm 0,98$	2,3	$<0,05$
2	Передача двумя руками сверху в баскетбольное кольцо из штрафной зоны (попадания)	КГ	$3,57 \pm 0,98$	$3,86 \pm 0,69$	1	$>0,05$
		ЭГ	$3,29 \pm 0,49$	$4,14 \pm 0,69$	2,5	$<0,05$
3	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо (попадания)	КГ	$3 \pm 1,15$	$3,57 \pm 0,79$	1,2	$>0,05$
		ЭГ	$3,14 \pm 1,35$	$4 \pm 0,82$	2,5	$<0,05$
4	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо (попадания)	КГ	$1,57 \pm 0,79$	$1,86 \pm 0,69$	1,6	$>0,05$
		ЭГ	$1,71 \pm 0,76$	$2,29 \pm 0,49$	2	$>0,05$
5	Передача двумя руками снизу через сетку (кол — во передач)	КГ	$21 \pm 3,06$	$22,43 \pm 1,39$	1,8	$>0,05$
		ЭГ	$23 \pm 3,11$	$24,71 \pm 1,25$	2,3	$<0,05$
6	Нападающий удар по зонам (попадания)	КГ	$6,71 \pm 1,11$	$7,29 \pm 0,76$	1,2	$>0,05$
		ЭГ	$6,86 \pm 0,90$	$7,86 \pm 0,69$	2,3	$<0,05$

Результаты исследования уровня технической подготовленности волейболистов академии в ходе педагогического эксперимента показал эффективность предложенных нами экспериментальных комплексов, направленных на избирательное формирование конкретных КС и подтвердил правомочность выдвинутой нами гипотезы.

Таким образом, можно утверждать, что целенаправленное использование координационных упражнений с учётом их акцентированного влияния на совершенствование техники игры ускоряет темпы развития общих и специальных координационных способностей, способствует повышению эффективности технических приемов волейболистов.

Литература

1. *Гурьев А. А.* Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов с учётом их морфофункциональных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. н. / А. А. Гурьев. — Малаховка. — 2010. — С. 24.

2. Дударева Л. А. Изучение факторов влияющих на эффективность технических приемов в волейболе / Л. А. Дударева, Л. Г. Теплова // Успехи современного естествознания. — Пенза, 2012. — № 5. — 113 с.

3. Линяева О. Н. Координационные способности волейболистов как универсальное физическое качество, способствующее эффективности тактики игры / О. Н. Линяева // Перспективы развития науки и образования. — М., 2017. — С. 116—119.

4. Мезенцева Н. В. Совершенствование методики подготовки волейболисток 14—15 лет к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости / Н. В. Мезенцева, Н. А. Санникова, О. Г. Матонина // Теория и практика физической культуры. — 2011. — С. 38—42.

5. Примак И. С. Формирование кинестетической чувствительности как фактор технической подготовленности футболисток массовых рядов / И. С. Примак, Ю. А. Кондратьева // Физическая культура, спорт и здоровье. — Йошкар-Ола, 2018. — № 31. — С. 127—130.

6. Таран И. И. Совершенствование технической подготовки юных футболисток путем избирательного формирования координационных способностей / И. И. Таран, М. М. Сморгы // Физическая культура, спорт и здоровье. — Йошкар-Ола, 2017. — № 30. — С. 100—103.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ТРУДОУСТРОЙСТВО ВЫПУСКНИКОВ (ПО МАТЕРИАЛАМ ИССЛЕДОВАНИЙ В США)

*А. Г. Кораблина, 2 курс, 6 группа
И. В. Смотрова, к. ф. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *влияния занятий спортом, перспективы трудоустройства, мотивация, конкурентоспособность.*

Исследования, опубликованные в прошлом году в Международном журнале истории спорта, показали, что наличие «двойной карьеры» обеспечивает мотивацию для тренировок и подготовки, *стимулирует спортсменом интеллектуально и снимает стресс.*

Было проведено исследование влияния занятий спортом на возможности трудоустройства выпускников с точки зрения выпускников, работо-

дателей и высшего руководства университета, а также «заполнен пробел» в научных данных, относящихся к этой теме [1].

Если для одних студентов наиболее напряженными формами упражнений являются попытки не опоздать на лекции и вовремя сдать зачет, а даже от мысли, как можно успевать при стремлении построить и спортивную карьеру и получить академическую степень некоторые могут прийти в замешательство, факты свидетельствуют о том, что подобное жонглирование *может принести пользу как академическим, так и спортивным достижениям.*

По словам профессора Иэна Генри, директора Центра олимпийских исследований и исследований в Университете Лафборо, наличие интереса, помимо спорта, помогает спортсменам «рассматривать свои тренировки и производительность в перспективе, что позволяет им более эффективно решать спортивные проблемы, в том числе неудачи и травмы».

Возможности заниматься спортом в университете многочисленны, и в Великобритании есть несколько спортивных учреждений мирового класса. Университет Лафборо доминировал в таблице спортивных университетов и колледжей Великобритании (BUCS), в которой в течение последнего десятилетия оцениваются учреждения, основанные на спортивных достижениях.

«У них очень напряженное расписание, поэтому лучшие спортсмены чрезвычайно организованы, дисциплинированы и эффективны со временем, что является полезными навыками в академической части их жизни», — говорит Стивен Бадделей, директор по спорту в Университете Бата.

Самодисциплина очень помогает для академической занятости, так как у спортсменов нет возможностей для промедления. «Ум блуждает при написании эссе, но если вы сфокусированы и знаете, что должны эффективно использовать свое время, тогда это очень полезный навык», — говорит Бадделей.

Исследования Британских университетов и спорта (BUCS), проведенные в прошлом году, показали, что участие в университетском спорте может также *улучшить перспективы трудоустройства* студентов.

«Работодатели говорят, что у спортивных студентов есть качества, которые они ищут, в частности способность уравнивать свои академические и другие обязательства, такие как подготовка к соревнованиям, а также командная работа и принятие решений», — говорит Алекс.

Тейлор, руководитель спортивного спорта в Университете Бирмингемма, утверждает, что даже участие в нефизической стороне спорта —

от волонтерства в комитете до коучинга — дает возможность развивать лидерские качества. «Они всегда были важны на рабочем месте, и они становятся все более важными на конкурентном рынке труда выпускников», — говорит Бадделей.

Лучшие студенческие атлеты также *универсальны и способны импровизировать*, когда дела идут не по плану. «Участие в спортивных соревнованиях на высоком уровне является проблемой, и жизнь также ставит неожиданные задачи, такие как травмы, которые вы не можете планировать», — говорит Тейлор.

Студенческие спортсмены также могут быть *лучшими коммуникаторами и командными игроками*. «В семерках по регби вы часто встречаете новых членов команды, поэтому вам нужно решить, как с ними ладить, чтобы играть в лучшее регби на поле», — говорит Люк Трехарн, студент-медик из Университета Эксета, который представлял Уэльс в регби семерки на Играх Содружества.

«Есть люди, с которыми вы не можете встретиться с глазу на глаз, но вы должны решить, как с ними общаться, и возможность учиться у своих товарищей по команде также чрезвычайно полезна», — говорит он, хотя для Трехарн и многих других спортсменов в университете их степени имеют приоритет. Он считает регби идеальным трамплином для медицинской карьеры: «Будучи врачом, вы работаете в огромных командах медсестер, врачей и фармацевтов, поэтому навыки, которые вы приобретаете, знакомясь с людьми в кроссвере по регби, помогают в дальнейшем профессиональном общении. Если вы можете получить хорошую командную работу в больнице, то это происходит благодаря вашим командным навыкам».

По словам Кейта Флеминга, директора по регби в Университете Эксета, «самая важная часть акта жонглирования заключается в том, что они получают высшее образование с максимально возможной степенью и не жертвуют одним ради другого».

Хотя решение о том, чтобы совмещать спортивную и академическую карьеру, может вызывать беспокойство у обеспокоенных наставников, примеры, представленные спортсменами-участниками Игр Содружества, такими как Белтон и Трехарн, показывают, что возможно добиваться успеха на обоих поприщах при наличии приверженности и правильного отношения к своему делу.

Исходя из выводов, можно сделать следующие заключения, что занятия спортом в университете положительно сказываются на следующих аспектах [2].

Перспектива выпускника

- По мере увеличения числа выпускников студентам необходимо получить больше, чем просто диплом, чтобы получить свою первую работу и сохранить свою трудоспособность. Фактические данные убедительно свидетельствуют о том, что в данном контексте участие в спорте обеспечивает хорошую карьерную отдачу от инвестиций в размере около 4264 фунтов стерлингов и 5616 фунтов стерлингов в год в пересчете на среднюю зарплату по сравнению с теми, которые не занимались спортом.

- Имеются существенные доказательства от работодателей, что занятие спортом является признанной силой, но не только занятие спортом, но и участие в волонтерстве и управленческих аспектах, которые обеспечивают конкурентное преимущество на рынке труда.

Перспектива работодателя

- Занятие спортом обеспечивает широкий спектр положительных качеств, которые необходимы работодателям, в частности: командная работа, коммуникативные навыки, мотивация, конкурентоспособность и устойчивость.

- Речь идет не только о спорте, работодатели считают, что руководящие должности, организационные роли и другие ответственные должности в спортивных клубах и обществах были особенно полезны для обеспечения «добавленной стоимости» для трудоустройства выпускников. Некоторые студенты, которые занимаются спортом, могут наилучшим образом использовать свой опыт в процессе набора, демонстрируя передаваемые навыки.

Перспектива университетов

- Руководители высшего звена в университетах должны полностью осознавать, что развитие спорта — это не просто инвестиции в объекты, а общий пакет, включающий участие и возможности для участия в волонтерской, управленческой и лидерской деятельности.

- Необходимо обеспечить, чтобы ценность занятия спортом (как это признают дипломированные работодатели) была доведена до сведения всех, кто играет определенную роль, помогает выпускникам подготовиться к трудоустройству. Это исследование делает вывод, что спорт имеет значение и может внести позитивный вклад в различных областях. Это сила добра и надежная инвестиция с точки зрения выпускника, работодателя и университетов. Настало время всем партнерам и заинтересованным сторонам реализовать потенциал спорта и действовать соответствующим образом.

Литература

1. Do athletes make better students? <https://www.theguardian.com/education/2014/aug/04/sport-at-university-do-athletes-make-better-students> (дата обращения: 17.03.2019).
2. The Impact of Engagement in Sport on Graduate Employability .British Universities & Colleges Sport (BUCS) (дата обращения: 17.03.2019).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ — КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

С. С. Крячкова, Ф-201

О. Н. Крюкова, к. п. н., доцент

ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н. Н. Бурденко»

Ключевые слова: *фитнес, дети, подвижные игры, здоровье.*

В результате анализа и обобщения литературных источников выявлено, что фитнес определяется как система физических упражнений оздоровительной направленности, согласованная с индивидуальным состоянием психо-физической сферы человека, его мотивационной и личной заинтересованности. Фитнес является одной из новых форм занятий физическими упражнениями, особенно среди детской возрастной группы, поэтому данная методика преподавания фитнеса является недостаточно изученной в этом направлении. Занятия фитнесом предполагают индивидуальный подход к каждому занимающемуся, однако, они не в полной мере учитывают потребности детей в игре.

Цель исследования — совершенствовать методику преподавания детского фитнеса на основе преимущественного использования игровых упражнений и подвижных игр.

Материалы и методы. Проведен опрос 20 тренеров, ведущих занятия фитнесом у детей младшего школьного возраста. Средний возраст преподавателей составил 25 лет, средний стаж работы — 5 лет. Педагогическое тестирование проводилось по комплексу, включающему 16 показателей, представляющих функциональный рейтинг, двигательно-силовой рейтинг, координационный и антропометрический. Все тестирования проходили по авторской программе «Идеал», применяемой для определе-

ния рейтинга здоровья, апробированной и используемой в фитнес-клубах «Триэль».

С целью качественного анализа результатов исследования проводилась статистическая обработка материала, которая осуществлялась с помощью программы Excel 2003. Для корреляционного анализа использовались критерии Пирсона и Спирмана.

В исследовании приняли участие 24 школьницы 6—8 лет, занимающихся в группе оздоровительного фитнеса. Все они были отнесены к основной медицинской группе. Исследования проводились на базе фитнес-клуба Центра Здоровья «Академический» г. Воронежа.

Результаты. По данным предварительного обследования учащиеся были разделены на две идентичные группы одного и того же возраста (по 12 человек в каждой). Исходное тестирование, дающее оценку рейтинга здоровья, показало, что полученные результаты примерно равны и не имеют достоверных различий. Эксперимент проводился в течение двух лет. Отличие методики проведения состояло в том, что в первом году нами проводились занятия, в которых преобладал сюжетно-ролевой характер подвижных игр («Передача мячей в колоннах», «День и Ночь», «Вокруг стульев»). Часто проводились сюжетные занятия, посвященные какой-либо теме с подбором соответствующих игр и упражнений, соответствующих младшему школьному возрасту. На данном этапе количество времени, отводимое на игры, составило 75 и более % времени. В ходе занятия (по теме игры) подбирались музыкальные произведения, соответствующие ритму игр, а в заключительной части использовались музыкальные записи спокойного и расслабляющего характера. Данные, которые были получены в ходе промежуточного тестирования, уже говорят о действенности избранной методики. Разница в приросте результата по рейтингу здоровья составляла 15,42 %.

Содержание методики на втором году эксперимента претерпело некоторые изменения. Количество времени, отводимое на подвижные игры, осталось прежним, но сократился объем сюжетно-ролевых игр. Стали чаще использоваться подвижные игры с предметами, инвентарем, а также командные игры. Результаты конечного тестирования еще раз подтвердили правильность выбранной методики. Почти по всем рейтингам, кроме антропометрического, произошли достоверные изменения. Абсолютная разница рейтинга здоровья составила 3,18 балла.

Постоянное использование в занятиях с девочками 6—8 лет игровых упражнений и подвижных игр повысило интерес к занятиям детским фитнесом.

несом. Об этом можно судить по посещаемости занятий, по активности детей на тренировке.

Все вышеперечисленное отразилось на бальной оценке рейтинга здоровья, по которому были отмечены достоверные изменения в экспериментальной группе. Количество пропусков занятий по причине недомоганий значительно уменьшилось, благодаря не только систематическим занятиям, но и вследствие постоянной пропаганды здорового образа жизни, не только среди занимающихся, но и их родителей.

Выводы:

1. Изучение с помощью компьютерной программы «Идеал» физическое и функциональное состояние младших школьников не выявило серьезных отклонений в состоянии здоровья младших школьников.

2. Проведенное анкетирование 20 тренеров детского фитнеса г. Воронежа показало, что приоритет в занятиях с детскими группами должен быть отдан игровому методу, что подтвердили результаты опроса.

3. На основании научно-методических положений по методике преподавания подвижных игр, анкетирования тренеров, педагогических наблюдений и личного опыта работы автора с детскими группами, была экспериментально обоснована методика применения игровых упражнений и подвижных игр в занятиях с девочками 6—8 лет, выразившаяся в достоверном увеличении показателей физического и функционального состояния школьников экспериментальной группы.

4. Занятия фитнесом, проходившие на хорошем эмоциональном уровне, а также постоянная пропаганда основ физической культуры и здорового образа жизни, стали формировать потребность в постоянных занятиях физическими упражнениями ради своего здоровья и благополучия у младших школьников.

Литература

1. Детский фитнес : пособие (для детей 5—7 лет) / Е. В. Сулим. — М. : ТЦ Сфера, 2015.

2. Недомеркова И. Н. Физическое развитие детей 3—4 лет. Март-май. Планирование НОД. Технологические карты : 32 карты / И. Н. Недомеркова. — М. : ИЛ, 2016. — 954 с.

3. Колдина Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1—3 лет / Д. Н. Колдина. — М. : Мозаика-Синтез, 2016. — 112 с.

4. Комплект плакатов «Уголок здоровья и безопасности» : 4 плаката. — М. : СПб. [и др.] : Питер, 2016. — 855 с.

5. *Мартынова Е. А.* Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2—7 лет по программе «Детство» / Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова, Н. Р. Кислюк. — М. : СПб. [и др.] : Питер, 2013. — 304 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗА РАЗВИТИЕМ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

О. В. Лабещенков, аспирант
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский
государственный педагогический университет»

Н. А. Мошкина, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Ижевский государственный технический
университет имени М. Т. Калашиникова»

Ключевые слова: *общая и специальная выносливость, пловцы, оценка, уровни*

Рост спортивных достижений в плавании, наблюдающихся на современном этапе развития вида спорта плавания, является следствием совершенствования управления тренировочном процессом пловцов.

Анализ научно-методической литературы по виду спорта плавание показал, что в основе спортивной подготовки пловцов лежит развитие аэробных и анаэробных возможностей и силовой выносливости пловцов. При этом общая и специальная выносливость является ключевым в системе подготовки пловцов для улучшения их соревновательной деятельности [3, 5].

В спортивном плавании, в связи с значительным увеличением применяемых тренировочных средств и количества стартов на первое место выходит оптимизация процесса управления над функциональным состоянием спортсменов. На это указывают также другие авторы по видам спорта [1, 2, 4, 6, 7, 8].

В этой связи важным становится текущий контроль за развитием скоростной и общей выносливости. Выносливость можно определять по скорости проплыwania отдельных дистанций. Для этого можно использовать короткие дистанции 100 и 200 м и длинные 400 и 800 м.

Важным для тренеров считается использование простых тестов для определения уровня развития общей и специальной выносливости, не нарушая хода тренировочного процесса.

Целью настоящего исследования явилась оценка результатов тестирования общей и специальной выносливости пловцов тренировочного этапа с первого по четвертый год обучения.

Исследование проводилось на базе специализированной спортивной школы олимпийского резерва по плаванию города Ижевска, Республика Удмуртия.

Обследовано 40 пловцов (тренировочная группа первого года обучения $n = 12$; второго года обучения $n = 12$; третьего года обучения $n = 11$; четвертого года обучения $n = 9$).

Для контроля за уровнем общей выносливости использовали тест для 1 и 2 группы на дистанцию 200 м; для третьей и четвертой группы дистанцию 800 м с интенсивностью 100 %.

Уровень скоростной выносливости пловцов всех исследуемых групп определяли с проплыванием дистанции 50 м с интенсивностью от 90 до 100 % с интервалом отдыха в несколько повторений.

Была проведена оценка среднего результата проплывания 50 метрового отрезка дистанции.

Полученные результаты были оценены по шкале: высокие средние и низкие (Таблица 1).

В таблице 1 представлены результаты тестирования специальной и общей выносливости пловцов и их оценка по уровням.

По показателям специальной физической подготовленности видна следующая динамика. В тесте «50 м вольным стилем» по шкале оценки «высокий» результат ТГ-1 группы 33,2 сек. А пловцы ТГ-2 группы — на 3,4 % проплыли быстрее, пловцы ТГ-3 группы — на 8,2 быстрее, пловцы ТГ-4 группы — на 13,9 % быстрее.

В тесте «400 м вольным стилем» по шкале оценки «высокий» результат ТГ-1 группы 306,6 сек, а у пловцов ТГ-2 группы на 10,2 % проплыли быстрее, пловцы ТГ-3 группы на 14,1 % быстрее, пловцы ТГ-4 группы на 17,7 % быстрее.

В тесте «800 м вольным стилем» результат ТГ-1 группы 672 сек. А пловцы ТГ-2 группы на 3,6 % проплыли быстрее, пловцы ТГ-3 группы — на 6,7 % быстрее, пловцы ТГ-4 группы — на 13,8 % быстрее.

В изучаемых группах соотношение уровня низкий и средний от этапа к этапу изменяется в пользу уровня высокий, характеризуя пловцов, имеющих высокий уровень общей и скоростной выносливости.

Таблица 1

*Результаты выполнения плавательных тестов пловцами
тренировочного этапа и их оценка по времени*

Тесты	Шкала оценки	Группы тренировочного этапа по годам обучения			
		ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4
50 м вольным стилем (сек)	Н	34,2	34,1	31,5	30,1
	С	33,9	33,2	30,7	29,0
	В	33,2	32,1	30,5	28,6
400 м вольным стилем (сек)	Н	312	280,9	269,8	270,1
	С	309,7	277,6	265,2	255,6
	В	306,6	275,4	263,4	252,4
800 м вольным стилем (сек)	Н	680	670,3	639	590
	С	673,4	650	630	580,3
	В	672	648	627	579,4

Примечание: Н — низкий уровень результата; С — средний уровень результата; В — высокий уровень результата.

В ТГ-1 с низким уровнем оценка скоростной выносливости составила 33 % пловцов, с средним — 43 % и с высоким равнялась 24 % пловцов. В ТГ-2 с низким уровнем оценка скоростной выносливости составила 29 % пловцов, с средним — 53 % и с высоким равнялась 18 % пловцов. В ТГ-3 с низким уровнем оценка скоростной выносливости составила 25 % пловцов, с средним — 50 % и с высоким равнялась 25 % пловцов. В ТГ-4 с низким уровнем оценка скоростной выносливости составила 19 % пловцов, с средним — 53 % и с высоким равнялась 28 % пловцов.

Таким образом, проведенный нами текущий контроль за скоростной и общей выносливостью пловцов тренировочного этапа подготовки показал, что динамика уровня развития аэробной и анаэробной выносливости изменяется от этапа к этапу, но при этом имеется положительная динамика увеличения пловцов с оценкой среднего и высокого уровня изучаемых показателей. Для быстрого контроля данный метод является удобным, практичным и имеет тренировочный эффект с психологической установкой.

Литература

1. *Алешина Н. С.* Структура тренировочных нагрузок в годичном цикле для развития и поддержания специальной выносливости у пловцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. С. Алешина. — Тула, 1995. — 28 с.
2. *Волков Л. В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. — Киев : Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
3. *Гибадуллин И. Г.* Корреляционная связь показателей специальной физической подготовленности, биоэнергетических и психофизиологических показателей пловцов / И. Г. Гибадуллин, Н. А. Мошкина, Н. М. Смирнова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VI Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 17 ноября 2016 г.). — Чебоксары, 2016. — С. 538—541.
4. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учебное пособие / Л. П. Матвеев. — Киев : Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
5. *Мошкина Н. А.* Динамика общей и физической подготовленности у пловцов способами брасс и кроль / Н. А. Мошкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы IV Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 11 декабря 2014 г.). — Чебоксары, 2014. — С. 518—520.
6. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — М. : Советский спорт, 2005. — 820 с.
7. *Платонов В. Н.* Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации / В. Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. — 2009. — № 9. — С. 18—34.
8. *Распопова Е. А.* Методика формирования устойчивого навыка плавания на основе использования средств водных видов / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2016. — Т. 11. № 1. — С. 57—63. — DOI: 10.14526/01_1111_79.
9. *Распопова Е. А.* Оценка состояния здоровья пловцов — ветеранов перед ответственным стартом / Е. А. Распопова, О. А. Хорошева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2018. — Т. 13. № 1. — С. 193—198. — DOI: 10/14526/01_2018_300.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 10—12 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

А. К. Лабузо, магистрант, 1 курс
Т. П. Бегидова, к. п. н., профессор
С. А. Пушкин, доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *дыхательные упражнения, физическая подготовка, моторика, коррекция.*

Актуальность выбранной темы исследования объясняется тем фактом, что исследователи неоднократно заявляли о пользе занятий физической культурой и спортом для лиц с умственной отсталостью. Возможность для занятий должна предоставлять учащимся вспомогательных школ и школ-интернатов в соответствии со школьной программой и в виде внеклассной работы [1, 3, 5].

Внимание к проблемам умственной отсталости вызвано тем, что количество людей с этим видом аномалий возрастает статистика. В нашей стране учебно-воспитательная работа с умственно отсталыми детьми осуществляется в специальных дошкольных и школьных учреждениях системы образования и здравоохранения [2, 4].

Гипотеза исследования: предполагалось, что используя разработанную методику физического воспитания средствами футбола мы получим положительный коррекционный эффект психомоторного состояния и улучшения физических качеств детей с умственной отсталостью 10—12 лет.

Цель исследования — выявить особенности влияния занятий футболом на совершенствования психомоторного состояния умственно отсталых школьников 10—12 лет в степени олигофрении.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературы по проблеме;
2. Выявить клинико-педагогические особенности умственно отсталых детей и методы коррекции их психомоторного состояния.
3. Разработать и экспериментально проверить методику занятий футболом с детьми 10—12 лет имеющих умственную отсталость.

Исследования ряда специалистов доказали, что футбол является действенным средством интеграции умственно отсталых детей с отклонениями в психомоторном состоянии. При этом эффективным является привлечение их к специально организованным занятиям футболом. В литературе

описывается физическое состояние и психомоторное состояние, а также возможности дальнейшего развития умственно отсталых, но нет конкретных методик коррекции психомоторного состояния детей с умственной отсталостью средствами футбола.

На основании анализа литературных источников и первичного тестирования мы пришли к выводу о том, что дети с умственной отсталостью отстают в морфо-функциональном состоянии от здоровых детей и имеют особенности психомоторного развития.

На основе первичного обследования и анализа литературных источников нами была разработана специальная программа занятий футболом, построенная с учетом интеллекта физического развития детей. Данная программа состоит из следующих разделов:

- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения на мелкую моторику
- Специальные футбольные упражнения
- Дыхательные упражнения

После проведенного эксперимента как в основной, так и в контрольной группах произошли изменения, однако в контрольной они были не значительными. В основной группе выявили следующие положительные изменения: показатели пальценосовой пробы улучшился на 1,1 количество раз, прыжка в длину — на 6,8 см, челночного бега улучшились на 5,2 сек, количество ударов по воротам увеличилось на 1,8 раз, броски на точность увеличились 1,1 раз. В контрольной группе эти показатели увеличились соответственно: 0,13 раз, 3,6 см, 2,3 сек, 1,1 раз и 0,7 раз. Эти данные говорят о положительном влиянии экспериментальной методики на коррекцию психомоторного состояния (табл. 1, 2).

Таблица 1

Показатели морфо-функционального состояния детей до и после эксперимента в основной и контрольной группах

Показатели	Основная группа (n = 10)		Контрольная группа (n = 10)		t-Критерии Стьюдента	
	до	после	до	после	до	после
Длина тела (см)	147,8±3,27	149,2±2,53	146,7±3,32	147,1±2,64	0,7	0,3
Масса тела (кг)	40,1±2,45	38,8±1,63	38,4±1,51	39,6±1,4	0,2	0,5
ОГК (см)	67,1±0,82	68,3±0,91	68,0±1,1	67,9±0,87	0,5	0,8
ЖЕЛ (мл)	1689±262	1903±283	1711±177	1825±311	0,8	0,5
ЧСС (уд.мин)	75,2±0,83	73,2±0,67	75,4±1,2	75,1±0,91	0,6	0,6

Таблица 2

*Показатели психомоторного развития детей 10—12 лет
с умственной отсталостью до и после эксперимента
в основной и экспериментальной группах*

Показатели	Основная группа (n = 10)		Контрольная группа (n = 10)		t-Критерии Стьюдента	
	до	после	до	после	до	после
Пальценосовая проба (кол-во раз)	3,61±0,5	4,71±0,4	3,68±0,4	3,81±0,8	0,4	0,8
Прыжок в длину (см)	149,2±10,5	156,0±11,3	148,3±9,8	151,9±7,5	0,9	0,5
Челночный бег 3 раза по 10 м (сек)	23,4±3,4	18,2±4,1	24,1±3,3	21,8±2,9	0,8	0,7
Удар по воротам (кол-во раз)	1,3±0,3	3,1±0,2	1,1±0,1	2,2±0,2	0,5	0,6
Бросок на точность (кол-во раз)	2,1±0,5	3,2±0,4	2,2±0,4	2,9±0,7	0,3	0,5

В результате внедрения в программу физического воспитания разработанной нами методики занятий футболом можно констатировать, что у детей с умственной отсталостью происходят следующие положительные изменения: улучшается моторика, проявляется интерес ребенка к занятиям.

Заключение. Исследования ряда специалистов доказали, что футбол является действенным средством интеграции умственно отсталых детей с отклонениями в психомоторном состоянии. При этом эффективным является привлечение их к специально организованным занятиям футболом. В литературе описывается физическое состояние и психомоторное состояние, а также возможности дальнейшего развития умственно отсталых, но нет конкретных методик коррекции психомоторного состояния детей с умственной отсталостью средствами футбола.

На основании анализа литературных источников и первичного тестирования мы пришли к выводу о том, что дети с умственной отсталостью

отстают в морфо-функциональном состоянии от здоровых детей и имеют особенности психомоторного развития.

На основе первичного обследования и анализа литературных источников нами была разработана специальная программа занятий футболом, построенная с учетом интеллекта физического развития детей.

После проведенного эксперимента, как в основной, так и в контрольной группах произошли изменения, однако в контрольной они были не значительными. В основной группе выявили следующие положительные изменения: показатели пальценосовой пробы улучшился на 1,1 количество раз, прыжка в длину — на 6,8 см, челночного бега улучшились на 5,2 сек, количество ударов по воротам увеличилось на 1,8 раз, броски на точность увеличились 1,1 раз. В контрольной группе эти показатели увеличились соответственно: 0,13 раз, 3,6 см, 2,3 сек, 1,1 раз и 0,7 раз. Эти данные говорят о положительном влиянии экспериментальной методики на коррекцию психомоторного состояния.

В результате внедрения в программу физического воспитания разработанной нами методики занятий футболом можно констатировать, что у детей с умственной отсталостью происходят следующие положительные изменения: улучшается моторика, проявляется интерес ребенка к занятиям.

Литература

1. *Веневцев С. И.* Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : методическое пособие / С. И. Веневцев. — М. : Советский спорт, 2004. — 96 с.

2. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития : программно-методические материалы. — М. : ВЛАДОС, 2007. — 239 с.

3. *Дмитриев А. А.* Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития / В. С. Дмитриев. — М. : Моск. псих.-соц. ин-т, 2004. — 223 с.

4. *Дмитриев А. А.* Место и роль физической культуры и спорта в комплексной реабилитации умственно отсталых детей / А. А. Дмитриев, Г. Н. Семаева, Е. В. Киселева // Материалы по физической культуре и спорту инвалидов. — Махачкала, 1993. — С. 44—70.

5. *Исаев Д.* Умственная отсталость у детей и подростков : руководство к практическим занятиям / Дмитрий Исаев. — М. : Просвещение, 2007. — 64 с.

6. Козлов Я. Е. Формирование и совершенствование навыка владения мячом у юных футболистов 11—14 лет с учетом латерального предпочтения / Я. Е. Козлов, А. В. Ежова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал. — 2011. — № 11. — С. 66—69.

7. Физиологическое обоснование методики повышения кинестетических координационных способностей у футболистов детей младшего школьного возраста / С. С. Артемьева, Я. Е. Козлов, И. С. Анискевич, А. В. Ежова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 9 (127). — С. 28—32.

РЕАБИЛИТАЦИЯ МАЛЬЧИКОВ 10—12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ

*А. И. Машкин, 4 курс, 6 группа
А. И. Акулова, доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *физическое воспитание детей с ограниченными возможностями, двигательная реабилитация мальчиков 10—12 лет с нарушением слуха средствами плавания.*

Введение. В настоящее время в России число детей с умственными и физическими ограничениями в сравнении с девяностыми годами прошлого столетия возросло в 2,5 раза. Этому способствовал ряд неблагоприятных социальных, экономических, экологических и других факторов. Применительно к аномальным детям проблема реабилитации средствами физического воспитания является достаточно актуальной и в то же время ничтожно мало разработанной. В общеобразовательных учреждениях учебный процесс для таких детей организуется по-разному [3].

Актуальность исследования обусловлена и тем, что для детей с нарушением слуха и речи физическое воспитание является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций. Исследования показали высокую эффективность применения средств плавания для реабилитации детей с ограниченными возможностями [2].

Оздоровительное плавание является важным средством физического воспитания детей с ограниченными возможностями. Помимо основ-

ной функции — овладение навыком передвижения в воде — оно в значительной мере способствует повышению уровня развития двигательных качеств и оздоровлению [1].

Гипотеза. Предполагалось, что специфическое воздействие плавания на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, вегетативные и другие функции способно обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка с нарушением слуха и речи. Компенсаторно-коррекционное воздействие средств плавания, обеспечивая мощное стимулирующее воздействие, окажет положительное влияние не только на процесс двигательной реабилитации, но и на психическую сферу детей-инвалидов.

Целью нашего исследования явилось повышение эффективности двигательной реабилитации детей-инвалидов по слуху средствами плавания.

В соответствии с целью исследования в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить уровень физической подготовленности детей с нарушениями слуха речи.

2. Выявить особенности освоения техники способов плавания детьми с ограниченными возможностями по слуху и разработать методику, способствующую повышению эффективности обучения плаванию.

3. Разработать технологию улучшения физического состояния детей с нарушением слуха и речи средствами плавания.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; тестирование физической подготовленности; методы математической статистики.

Объект исследования — процесс двигательной реабилитации детей с нарушениями слуха и речи.

Предмет исследования — методика применения средств плавания в процессе двигательной реабилитации глухих и слабослышащих детей 10—12 лет.

Результаты исследования. Исследование проходило на базе школы-интерната № 6 глухих и слабослышащих детей, которые занимались в бассейне МОУ СОШ № 1 г. Воронежа, и детей средней школы с ограниченными возможностями № 40 г. Липецка. Работа была разделена на три этапа.

В эксперименте участвовали дети 10—12 лет с нарушением слуха и речи. В результате проведенного массового обследования по предложенным тестам были созданы две группы — контрольная (Воронеж) и экспе-

риментальная (Липецк) по 10 человек в каждой. Это давало возможность оценить характер и степень двигательных нарушений и управлять процессом коррекционной работы по устранению имеющихся отклонений в двигательном развитии.

Для выявления уровня развития основных физических качеств всем детям с нарушением слуха были предложены тесты. Эти тесты включали в себя: «равновесие», «наклон сидя», «сгибание и разгибание туловища», «челночный бег 10×5 метров», «удержание в висе», «прыжок в длину с места» (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика двигательных показателей детей 10—12 лет с нарушением слуха до эксперимента (средние данные)

№ п/п	Показатели	M±m		P	
		Стат. нормы	КГ	ЭГ	
1.	Равновесие (кол-во раз)	6,4 ± 0,33	20,4±0,47	22,5±0,31	>0,05
2.	Наклон сидя (см)	8,0±0,09	8,4±0,09	8,2±0,10	>0,05
3.	Сгибание и разгибание туловища (кол-во раз)	21,4±0,37	22,9±0,18	22,5±0,33	>0,05
4.	Челночный бег (с)	11,3±0,21	20,2±0,34	22,0±0,18	>0,05
5.	Вис на перекладине (с)	32,2±0,79	33,8±0,41	32,5±0,77	>0,05
6.	Прыжок в длину с места (см)	152,3±0,85	145,8±0,85	145,3±0,85	>0,05

Таким образом, проведенный мониторинг, отражающий уровень физической подготовленности, свидетельствует о том, что дети-инвалиды по слуху испытывают затруднения при выполнении упражнений для сохранения равновесия и упражнений, требующих четкой ритмической структуры, чем здоровые. Вероятно, это происходит из-за поражения вестибулярного анализатора. Необходимо отметить, что глухие и слабослышащие дети на предварительном этапе по данным показателям не имеют достоверных отличий.

Здоровым требовалось 6,4 попытки, глухие и слабослышащие дети использовали на 15,05 попыток больше. В тесте «челночный бег» здоровые дети показали результат 11,3 секунды, слабослышащие — хуже на 9,1 секунды. В тесте «наклон сидя» здоровые дети показали резуль-

тат 8,0 сантиметра, слабослышащие худший на 0,3 сантиметра результат. В висе на перекладине результаты были следующими: здоровые дети — 32,2 секунды, слабослышащие — 0,95 секунды хуже. Результаты прыжка в длину с места свидетельствуют, что здоровые дети совершали прыжок на 152,3 см, а слабослышащие — на 145,55 метра, что на 6,75 см хуже.

Из всего вышеизложенного можно сделать заключение, что глухие и слабослышащие дети имеют достоверно низкий по сравнению со статистическими нормами уровень развития физических качеств, требующих координации движений, хорошего чувства равновесия, ловкости, что видно из тестов.

Дети контрольной группы (г. Воронеж) занимались в обычной секции по плаванию.

В экспериментальной группе (г. Липецк), стараясь не нарушать сложившейся схемы планирования процесса обучения, мы предприняли попытку повышения эффективности обучения детей плаванию за счет введения специальных упражнений, оказывающих дополнительное воздействие на вестибулярный аппарат. Предлагаемый нами курс обучения составлял 36 занятий и был условно разделен на три этапа.

Основная задача первого этапа — научить детей удерживать свое тело на поверхности воды за счет опорных гребков.

Задачей второго этапа было обучение детей передвижению в воде в различных направлениях, используя движения только рук или ног.

Задача третьего этапа — изучение основ спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине.

Основу экспериментальной программы составили упражнения для дополнительного воздействия на вестибулярный аппарат, так как, выполняя их, дети с нарушением слуха и речи улучшают способность сохранять равновесие в воде и, соответственно, лучше осваивают опорные гребки, что положительно влияет на освоение техники плавания: кувырки вперед в группировке с помощью опорных гребков; кувырки назад в группировке с помощью опорных гребков; повороты в сторону с помощью гребковых движений руками и инерционных движений туловища (со спины на грудь и обратно); отталкивание — скольжение — поворот на грудь — поворот на спину; скольжение с закрытыми глазами; скольжение со зрительным контролем (максимальный отрезок) и скольжение с закрытыми глазами (максимальный отрезок). Стараться уменьшить разницу; плавание — гребок на груди, переворот на спину, гребок на спине.

В педагогическом эксперименте в подготовительную часть занятия с экспериментальной группой включались: проплывание отрезков с раз-

личным чередованием способов плавания, применение связок (скольжение, поворот, плавание с различными вариантами гребковых движений, с различной амплитудой и темпом, сочетанием гребковых движений с дыханием) и др. В основной части предлагались упражнения по изучению спортивных способов плавания, а также способствующие развитию физических качеств (проплывание различных дистанций, кувьрки, выпрыгивания, упражнения с большой амплитудой движений и др.). Двигательную активность и моторную плотность урока повышали за счет включения упражнений игрового характера, а также упражнений более высокой интенсивности. В заключительной части предлагались игры для закрепления приобретенных навыков, а также способствующие снижению психо-эмоционального и физического напряжения, игры на улучшение памяти, внимания и др.

Повторное тестирование было проведено через шесть месяцев на втором этапе педагогического эксперимента. В результате чего нами были получены следующие данные (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительная характеристика двигательных показателей детей 10—12 лет с нарушением слуха и речи после эксперимента (средние данные)

№ п/п	Показатели	$M \pm m$	P	$M \pm m$	P
		КГ	КГ	ЭГ	ЭГ
1.	Равновесие (кол-во раз)	$18,9 \pm 0,40$	$>0,05$	$13,7 \pm 0,28$	$<0,05$
2.	Наклон сидя (см)	$8,6 \pm 0,11$	$>0,05$	$9,8 \pm 0,08$	$<0,05$
3.	Сгибание и разгибание туловища (кол-во раз)	$23,3 \pm 0,21$	$>0,05$	$24,1 \pm 0,33$	$<0,05$
4.	Челночный бег (с)	$18,3 \pm 0,21$	$>0,05$	$15,9 \pm 0,18$	$<0,05$
5.	Вис на перекладине (с)	$35,1 \pm 0,69$	$>0,05$	$38,1 \pm 0,72$	$<0,05$
6.	Прыжок в длину с места (см)	$160,3 \pm 0,81$	$<0,05$	$166,3 \pm 0,81$	$<0,05$

В ходе работы по экспериментальной программе с глухими и слабослышащими школьниками 10—12 лет отмечены достоверные изменения по ряду изучаемых параметров. Однако следует отметить, что характер произошедших изменений в исследуемых группах различен. Наибольшие проценты прироста по показателю «равновесие» зафиксированы в экспе-

риментальной группе. Если в начале эксперимента достоверных отличий по данному показателю не было, то повторное тестирование в конце эксперимента показало, что в экспериментальной группе процент прироста составил 22,9 % ($P < 0,05$). Слабослышащие и глухие дети контрольной группы, практически не улучшили свой результат показатель «равновесие», прирост составил 3,7 % ($p > 0,05$).

Тест «челночный бег 10×5 метров» отражает не только уровень развития скоростных качеств, но и уровень координации движений, ловкости. Результаты челночного бега в экспериментальной группе слабослышащих улучшился на 6,1 с (прирост 30,5 %; $P < 0,05$). В контрольной группе слабослышащих детей показатель улучшился 1,9 с (прирост — 7,7 %; $P > 0,05$).

Физическое качество гибкости, которое отражает тест «наклон сидя», также имело положительную динамику в процессе эксперимента. Например, дети экспериментальной группы улучшили свой результат лишь на 1,6 см (прирост — 19,5 %, $P < 0,05$), а показатели контрольной группы еще скромнее — на 0,2 см (прирост — 2,3 %, $P > 0,05$). По всей вероятности, это связано с тем, что занятия плаванием были больше направлены на улучшение координации движений, функции равновесия, а воздействие на повышение гибкости было недостаточным.

В вися на перекладине, отражающем уровень развития силовой выносливости, картина была следующая: слабослышащие дети экспериментальной группы показали в года в конце — 38,1 с (прирост 17,2 %; $P < 0,05$), а дети контрольной группы выполняли это задание — за 35,1 с (прирост 3,8 %; $P > 0,05$).

Физическое качество «взрывная сила», которое отражает *тест «прыжок в длину с места»*, имеет следующую динамику: дети экспериментальной группы совершали прыжок в конце обучения — на 166,3 см (прирост — 14,4 %; $P < 0,001$). Слабослышащие же дети контрольной группы выполняли в конце эксперимента — на 160,3 см (прирост — 9,9 %; $P < 0,05$).

Закключение. Таким образом, произошло улучшение по всем исследуемым показателям в контрольной и экспериментальной группах. Наибольший прирост зафиксирован по показателям равновесия, и челночного бега. Очевидно, это связано с тем, что, выполняя упражнения в воде, дети не только осваивают технику плавания, но и улучшают свое физическое состояние. Однако следует отметить, что величина прироста достоверно выше в экспериментальной группе у глухих и слабослышащих детей. Мальчики, контрольной группы, тоже улучшили свои показатели, но эти изменения значительно ниже.

Литература

1. Аикина Л. И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений и организованного отдыха : учеб. пособие / Л. И. Аикина. — Омск : ОГИФК, 1998. — 48 с.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. — М. : Советский спорт, 2000. — 238 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2003. — 464 с.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ППФП)

*Н. В. Острикова, магистрантка, 1 курс
ФГБОУ ВО «ВГПУ»*

*М. Н. Гончарова, 5 курс, 1 группа
Н. П. Грачев, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная деятельность, физическая культура, перенос тренированности, адаптация.*

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями [6].

Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности (в частности, о закономерностях взаимовлияния адаптационных эффектов в ходе хронической адаптации к тем или иным видам деятельности, переноса тренированности, взаимодействия двигательных умений и навыков,

приобретаемых и совершенствуемых в процессе тренировки и освоения профессии) [8].

Опыт практического использования этих закономерностей и привел в свое время к становлению особой разновидности физического воспитания — профессионально-прикладной физической подготовки (далее сокращенно — ППФП).

Начало ее формирования в качестве профилированного направления и вида физического воспитания применительно к нуждам социалистического производства у нас в стране относится к 30-м годам. Значительную роль в этом сыграло постановление Президиума ЦИК СССР от 1 апреля 1930 г., где предусматривались серьезные государственные и социальные меры по внедрению физической культуры в систему рационализации труда и подготовки профессиональных кадров не только в утилитарных целях, но и в целях содействия полноценному развитию и укреплению здоровья трудящихся.

С накоплением положительного практического опыта и научно-исследовательских данных в соответствующих сферах сложилась целая профилированная отрасль физической культуры — профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования ее факторов занял важное место в общей системе образования-воспитания подрастающего поколения и профессиональных кадров (в виде ППФП).

В настоящее время ППФП в нашей стране осуществляется, прежде всего, в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной, профессиональной деятельности трудящихся, когда это необходимо по характеру и условиям труда.

Необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в систему образования и сферу профессионального труда определяется главным образом следующими причинами и обстоятельствами:

1) время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и достижение профессионального мастерства в них продолжают зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков [3].

Не случайно, например, выпускники средне специальных образовательных организаций, прошедшие основательный курс ППФП зачастую

получают более высокий профессионально-квалификационный разряд по специальности, чем учащиеся, не прошедшие по разным причинам такой подготовки; последние, как правило, и медленнее адаптируются к условиям профессиональной деятельности на производстве [4]; ППФП в этом отношении служит одним из факторов сокращения сроков овладения профессией и одной из гарантий качества ее освоения;

2) производительность достаточно многих видов профессионального труда, несмотря на прогрессирующее убывание доли грубых мышечных усилий в современном материальном производстве, прямо или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью исполнителей трудовых операций, причем, не только в сфере преимущественно физического труда, но и в ряде видов трудовой деятельности смешанного (интеллектуально-двигательного) характера, как у наладчиков машинных устройств, монтажников, строителей и т. д.; в целом же нормальное физическое состояние, без которого не мыслится здоровье и эффективное функционирование, остается важнейшей предпосылкой устойчиво высокой плодотворности любого профессионального труда;

3) сохраняется проблема предупреждения вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся; хотя эта проблема решается многими средствами оптимизации содержания и условий труда, в том числе социальными, научно-техническими и гигиеническими, важную роль среди них призваны играть факторы профессионально-прикладной физической культуры, включая ППФП;

4) перспективные тенденции общесоциального и научно-технического прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои деятельностные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделимо от физического совершенствования индивида [1].

Представляется очевидным, что главным акцентом является формирование индивидуальной профессионально-прикладной физической культуры. При этом персонификация профессионально-прикладной физической культуры должна опираться на положительную мотивацию, с одной стороны, сохранение здоровья и творческого потенциала, а, с другой, достижение высокого статуса в профессиональной деятельности [7].

Для достижения высокого уровня профессионально-прикладной физической культуры необходимо выполнение следующих задач: создание образовательной среды физической культуры; пропаганда здорового образа жизни; формирование целевой программы формирова-

ния здорового образа жизни (занятий различными видами физических упражнений); формирование и совершенствование профессионально значимых физических качеств и связанных с ними способностей; овладение и совершенствование двигательных действий; повышение функциональных возможностей организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, поддержание и восстановление профессиональной работоспособности.

Необходимы новые подходы к формированию физической культуры личности студентов путем творческого восприятия ими достижений физической культуры и спорта, понимания их прикладных и жизненных ценностей, позволяющих осознанно совершенствоваться, адаптироваться и оптимально использовать свой интеллектуальный потенциал в социальной практической деятельности [2, 5].

Принимая во внимание общий подход к физической культуре, как виду общей культуры, необходимо выделить в последней те же системные компоненты, которые присущи феномену культуры. Среди системных свойств культуры в качестве важнейшей выделяется ценностная подсистема.

Система ценностей включает в себя критерии, с помощью которых люди определяют все явления действительности с точки зрения добра и зла, истины или не истины, красоты или безобразия, допустимого или запретного, справедливого или несправедливого. Усвоение этих критериев составляет необходимое условие формирования личности и основу поддержания нормативного порядка в социуме [2].

Таким образом, физическая культура в системе профессионального образования, удовлетворяя требованиям государственных образовательных стандартов, наряду с общекультурными функциями, направленными на совершенствование и поддержание духовных и физических сил студентов, должна выполнять неспецифические функции социального института, формирующего личность, способную адаптироваться к новым социально-экономическим условиям и успешно ориентироваться в конъюнктуре рынка труда.

Литература

1. *Аристова Л. В.* Физическая культура. Отрасль в новых условиях хозяйствования / Л. В. Аристова, С. П. Шпилько. — М. : Экономика, 1991. — 141 с.
2. *Бальсевич В. К.* Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. — К. : Здоров'я, 1987. — 224 с.

3. *Боген М. М.* Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям : теория и методика / М. М. Боген ; предисловие П. Я. Гальперина. — 4-е изд., испр. и доп. — М. : Либроком, 2013. — 219 с. : ил.

4. *Раевский Р. Т.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. пособие для студ. / Р. Т. Раевский. — М. : Высшая школа, 1985. — 136 с.

5. *Куликов Л. М.* Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. — М. : Физкультура, образование и наука, 1995. — 394 с.

6. *Панаев В. Г.* Физическая культура и спорт на производстве / В. Г. Панаев. — М. : Знание, 1985. — 61 с.

7. *Пономарев Г. Н.* Стратегия развития физической культуры в системе профессионального образования в условиях его модернизации / Г. Н. Пономарев. — СПб. : РОСТ, 2006. — 160 с.

8. *Хрипкова А. Г.* Адаптация организма учащихся к учебной и физическим нагрузкам / А. Г. Хрипкова. — М. : Педагогика, 1982. — 240 с.

ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

О. В. Петух, 5 курс, 055 группа

В. Г. Калюжин, к. м. н., доцент

*УО «Белорусский государственный университет
физической культуры»,
Минск, Республика Беларусь*

Ключевые слова: *тестирование, коррекционная развивающая программа, равновесие, задержка психического развития, адаптивная физическая культура.*

Задержка психического развития является одной из наиболее распространенных форм психической патологии. Задержка психического развития — это особый вид аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития [5]. Чаще она выявляется с налом обучения, когда обнаруживается недостаточность знаний и представлений об окружа-

ющем мире, незрелость эмоциональной сферы и мотивации, несформированность произвольного поведения, отставание в развитии речи [1].

С раннего возраста происходит закладка фундамента для формирования полноценной двигательной базы человека. Наличие нарушений на этом этапе развития может привести к серьезным проблемам физического и двигательного развития. Однако на сегодняшний день адаптивное физическое воспитание лиц с задержкой психического развития нуждается в методическом обосновании процесса развития физических качеств [2].

У лиц данной категории двигательные нарушения рассматриваются не как болезнь, а как несформированность двигательных навыков, что диктует о разработке и проведению дополнительных коррекционных занятий [4]. Многочисленные исследования показали, что лица с задержкой психического развития, имеют трудности в усвоении навыков статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве и нуждаются в систематическом целенаправленном обучении. Равновесие — возможность сохранять устойчивое положение во время выполнения многих движений [6].

Адаптивная физическая культура (АФК) и адаптивный спорт занимают одно из ведущих мест в подготовке лиц с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни, способствуют коррекции психофизического развития и являются важным средством их успешной социальной адаптации и интеграции [3].

Основной отличительной особенностью занятий АФК является содействие максимальному приспособлению (адаптации) к окружающей действительности через формирование стойких практически необходимых умений, навыков и способов деятельности, позволяющих адаптироваться к дальнейшей жизни в обществе.

Цель работы — выявить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие равновесия у лиц с задержкой психического развития. Развитие равновесия проводилось в трёх направлениях: статическое равновесие, динамическое равновесие, ориентация в пространстве. Уровень развития равновесия у взятых нами под наблюдение лиц определялся по следующим тестам:

Тесты для определения СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА

Проба Ромберга

Методика: испытуемый стоит сомкнув ступни ног вместе, руки вытянуты вперёд пальцы немного разведены, глаза закрыты. При потере рав-

новесия проба прекращается. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной позе в секундах.

Проба Ромберга «Пяточно-носочная»

Методика: испытуемый стоит так, чтобы ноги были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперёд. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе в сек.

Тест «Стойка на одной ноге»

Методика: испытуемый стоит на одной ноге, вторая согнута в коленном и тазобедренном суставе и развёрнута кнаружи. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на пояс, глаза открыты. Оценка: время удержания равновесия в данной позе в секундах.

Тест «Ласточка»

Методика: испытуемый стоит ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперёд, поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая — параллельно линии пола, руки разведены в стороны — помогают сохранять равновесие. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе в секундах.

Тесты для определения ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА

Тест «Ходьба по линии»

Оборудование: лента длиной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика: испытуемый идет по прямой линии 5 метров вперёд обычным шагом до конца, возвращается и идёт обратно руки на пояс. Оценка: учитывается время (в секундах) прохождения по линии.

Тест «Ходьба по линии боком»

Оборудование: лента длиной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика: испытуемый идет 5 метров по ленте правым боком вперёд, затем идет обратно 5 метров левым боком вперёд. Спина прямая, руки на пояс. Оценка: учитывается время (в секундах) прохождения 10 метров линии.

Тест «Ходьба по скамье»

Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 метра, шириной 24 сантиметра. Методика: испытуемый идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки за голову, спина прямая. Оценка: учитывается время (в секундах) через сколько сойдёт со скамьи.

Тест «Ходьба по линии с закрытыми глазами»

Оборудование: лента длиной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика: испытуемый идет по прямой линии 5 метров вперёд

обычным шагом, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: измеряется сколько см испытуемый отклонился от линии на финише.

Лица, принявшие участие в эксперименте были разделены на две группы (экспериментальную и контрольную) по 8 человек в каждой. Были разработаны и подобраны тесты при помощи которых проведено тестирование уровня развития равновесия до начала занятий АФК в экспериментальной и контрольной группах.

Для сравнения уровня развития равновесия нами так же были обследованы 16 здоровых лиц. С ними были проведены те же тесты, что и с лицами с задержкой психического развития.

Нами выполнен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования и определена методология постановки педагогического эксперимента. Затем был проведен педагогический эксперимент для обоснования эффективности разработанной нами программы. Для экспериментальной группы (ЭГ) нами была разработана коррекционно-развивающая программа (КРП), направленная на развитие равновесия у лиц с задержкой психического развития. Контрольная группа в это время занималась по основной программе. Занятия по адаптивной физической культуре проводились в зале два раза в неделю по 25 минут.

АФК включала в себя необходимый минимум упражнений: упражнения для воспитания двигательных качеств, упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, упражнения для развития равновесия, упражнения с различным инвентарем.

Наряду с основными корригирующими упражнениями в комплекс АФК включались упражнения прикладного характера: ползание, ходьба, бег, прыжки. Эти упражнения используются как общеукрепляющие и для ликвидации отставания психомоторного развития путем повышения двигательной активности и эмоционального тонуса на занятиях АФК.

В экспериментальной группе в дополнение к штатным занятиям АФК дети занимались по составленной нами коррекционно-развивающей программе (два раза в неделю по 15 минут ср. пт.), которая включает в себя упражнения, подвижные игры, релаксационные упражнения, домашнее задание для развития равновесия.

Предложенная нами коррекционно-развивающая программа построена на основании анализа литературных источников и направлена на развитие равновесия у лиц с задержкой психического развития. Цель коррекционно-развивающей программы — создание условий для развития статического, динамического равновесия и ориентации в пространстве у лиц с задержкой психического развития. Задачи программы: способствовать

развитию статического, динамического равновесия, ориентации в пространстве; повысить уровень координации движений; улучшить психоэмоциональное состояние; способствовать развитию творческой активности, пространственного мышления, фантазии; воспитание уважительного отношения к своему и чужому труду.

Коррекционно-развивающая программа включает три этапа, которые должны проходить в строгой последовательности: этап начального разучивания (1—3 неделя); этап углубленного разучивания (4—6 неделя); результирующий этап (7—9 неделя).

Каждое занятие, входящее в предложенную нами программу, решало несколько задач, а именно: развитие статического и динамического равновесия; развитие ориентации в пространстве; улучшение психоэмоционального состояния. После каждого занятия давалось домашнее задание для самостоятельного выполнения, оно включало в себя элементы, разученные на занятиях в качестве закрепления нового материала.

Чтобы удостовериться, что исследуемые лица с нарушениями речи по своим физическим возможностям и развитию равновесия отличаются от своих здоровых сверстников были проведены контрольные тесты.

В таблицах 1—3 мы проводим сравнительную характеристику до и после начала проведения занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Таблица 1

Динамика развития статического и динамического равновесия у лиц при проведении занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

ТЕСТЫ	До начала	После	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Проба Ромберга, с	7,1±0,91	11,8±1,12	3,19	2,86	<0,01
Проба Ромберга пяточно-носочная, с	5,1±0,62	9,9±0,60	5,49	3,88	<0,001
Тест «Стойка на одной ноге, с	5,1±0,37	9,5±0,78	5,07	3,88	<0,001
Тест «Ласточка», с	5,3±0,52	9,1±0,52	5,26	3,88	<0,001
Ходьба по линии, с	20,3±0,47	19,1±0,27	2,14	2,09	<0,05
Ходьба по линии боком, с	25,5±0,49	22,8±0,68	3,22	2,86	<0,01
Ходьба по скамейке, с	11,5±0,51	10,3±0,24	2,16	2,09	<0,05
Ходьба с закрытыми глазами, см	19,0±0,90	16,8±0,53	2,15	2,09	<0,05

Полученные данные таблицы 1 показывают статистически достоверное улучшение показателей. Отмечается улучшение развития статического и динамического равновесия у лиц экспериментальной группы после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Выводы. Разработанная нами коррекционная программа эффективно развивает равновесие у лиц с задержкой психического развития.

В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития равновесия, что позволяет рекомендовать данную программу для использования у лиц с задержкой психического развития на занятиях по адаптивной физической культуре.

Литература

1. *Калюжин В. Г.* Направленное развитие равновесия у дошкольников с задержкой психического развития / В. Г. Калюжин, О. В. Петух // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы VIII Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Нижневартовск, 23—24 марта 2018 г.) / Отв. ред. Л. Г. Пашенко. — Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. — С. 207—212.

2. *Калюжин В. Г.* Индивидуально-дифференцированная программа развития равновесия у лиц с особенностями психического развития / В. Г. Калюжин, О. В. Петух // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза : сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф. / под общ. ред. М. С. Леонтьевой. — Тула : Изд-во ТулГУ, 2018. — С. 198—203.

3. *Калюжин В. Г.* Программа развития равновесия у детей с особенностями психического развития / В. Г. Калюжин, О. В. Петух // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : материалы Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф., посвящ. 85-летию ФГБУ СПбНИИФК ; Санкт-Петербург. — В 2 т., т. 2. — СПб., 2018. — С. 93—97.

4. *Петух О. В.* Адаптивное физическое воспитание равновесия в сохранении здоровья детей с задержкой психического развития / О. В. Петух // Сахаровские чтения 2018 года : экологические проблемы XXI века : материалы 18 Междунар. науч. конф., 17—18 мая 2018 г., г. Минск, Ре-

спублика Беларусь : в 3 ч. / Междунар. гос. экол. ин-т им. Сахарова Бел. гос. ун-та; редкол.: А. Н. Батын [и др.]. Ч. 3. — Минск : ИВЦ Минфина, 2018. — С. 258—260.

5. *Петух О. В.* Физическая подготовка лиц с особенностями психического развития / В. Г. Калужин, О. В. Петух // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф. на базе ВГИФК / Под ред. О. Н. Савинковой. — Воронеж : Элист, 2018. — С. 187—192.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13—14 ЛЕТ

*А. Ю. Пойманова, 4 курс, 2 группа
В. Б. Маркина, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *волейбол, соревновательная деятельность, специальная физическая подготовка, специальные физические качества, юные волейболисты.*

Игра в волейбол связана с достаточно высокой интенсивностью нагрузок. Эффективное выполнение технических приемов и игровых действий, а также тактических комбинаций в ходе игры основывается на высоком уровне развития двигательных качеств. Определение оптимального выбора упражнений, их сочетания, объёма и влияния на уровень специальной физической подготовленности, является неотъемлемой и важной частью методической работы тренера, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе [2, 3].

У юных волейболистов результат соревновательной деятельности связан с уровнем развития двигательных-координационных качеств. Среди специальных проявлений физических качеств волейболистов необходимо развитие «взрывной» силы, быстроты перемещений, прыгучести, скоростной и игровой выносливости, а также ловкости. Развитию способностей и вариативному использованию техники в игре способствует всесторонняя физическая подготовка [1, 2, 4, 5 и др.].

Цель исследования: разработать комплекс упражнений, направленный на повышение уровня специальной физической подготовки и проверить его эффективность.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения педагогического эксперимента, был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие специальных физических качеств юных волейболистов. Он был включен в программу тренировок в течение 6 месяцев. Тренировки проводились 5 раз в неделю. В основной части тренировочных занятий использовались 6—8 упражнений из данного комплекса.

В эксперименте приняли участие юные волейболисты СДЮСШОР № 14 г. Воронежа. Для контроля было взято 2 группы. Каждая группа состояла из 6 юных волейболистов.

Тестирование юных спортсменов осуществлялось в начале и в конце эксперимента. При его проведении, условия для всех спортсменов были одинаковыми. Прием контрольных упражнений проводился на учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию после 20-минутной разминки в течение 3-х занятий по два академических часа каждое.

Результаты исходного тестирования экспериментальной и контрольной групп не выявили достоверных различий в исследуемых показателях.

В течение учебного года, на тренировочных занятиях в экспериментальной группе использовался предложенный комплекс упражнений, а волейболисты контрольной группы занимались по общепринятой методике. Обе группы выполняли адекватные объемы тренировочных нагрузок.

После проведенного эксперимента было проведено повторное тестирование (табл. 4).

Сравнительный анализ полученных результатов показал, что экспериментальная группа по динамике прироста показателей превзошла контрольную группу ($p < 0,05$) (табл. 4):

- бег с высокого старта 30 м (с) на 5 %;
- прыжок в длину с места (см) на 2,2 %;
- бег 30 м (6×5) (с) на 2,8 %;
- прыжок вверх с места толчком двух ног (см) на 1 %;
- метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см) на 2,2 %;

Закключение. Результаты эксперимента позволяют констатировать, что в обеих группах, принявших участие в исследовании, произошли положительные изменения, однако темпы развития физических качеств были разными.

Таблица 4

Итоговые показатели педагогического эксперимента

Изучаемые показатели	Контрольная группа			Достоверность различий	Экспериментальная группа			Достоверность различий
	Исходные	Конечные	Динамика роста		Исходные	Конечные	Динамика роста	
Бег с высокого старта 30 м (с)	5,16	5,0	3,2 %	P > 0,05	5,2	4,85	7,2 %	P < 0,05
Прыжок в длину с места (см)	207	211,5	2 %		208,8	218	4,2 %	
Бег 30 м (6×5) (с)	11,3	11	2,7 %		11,4	10,8	5,5 %	
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	47,7	52,6	9 %		48,8	54	10 %	
Метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см)	715,8	733	2,3 %		712,5	738	3,5 %	

Так, волейболисты экспериментальной группы, в тренировочных занятиях с которыми использовался предложенный нами комплекс упражнений, направленный на повышение уровня специальной физической подготовки, превосходили спортсменов контрольной группы по всем изучаемым показателям.

Литература

1. Годунова Н. И. Определение показателей специальной физической подготовленности и их связь с коэффициентами эффективности технических приемов юных волейболисток / Н. И. Годунова, Е. В. Суханова, В. Б. Маркина, Е. Н. Семенов // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева (г. Воронеж, 23—24 октября 2018 г.) / ред. кол.: А. В. Сысоев и др. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — С. 83—86.

2. *Защиорский В. М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Защиорский. — 3-е изд. — М. : Советский спорт, 2009 (Вологда: Полиграфист). — 199 с.

3. *Клещёв Ю. Н.* Волейбол (школа тренера) / Ю. Н. Клещёв. — М. : Физкультура и спорт, 2005. — 400 с.

4. *Маркина В. Б.* Подвижные игры как средство физического развития детей на этапе начальной специализации в спортивных играх / В. Б. Маркина, Н. И. Годунова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой, И. В. Смольяновой. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — С. 273—276.

5. *Никитушкин В. Г.* Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. — М. : Физ. культура, 2010. — 230 с.

ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

О. С. Радченко, 5 курс, 055 группа

В. Г. Калюжин, к. м. н., доцент

*УО «Белорусский государственный университет
физической культуры»,
Минск, Республика Беларусь*

Ключевые слова: *тяжелые нарушения речи, тестирование, координационные способности, дети.*

Когда у ребенка сохранен слух, не нарушен интеллект, но имеются значительные речевые нарушения, которые не могут не сказаться на формировании всей его психики, говорят об особой категории аномальных детей — детей с речевыми нарушениями [1].

Отечественный и зарубежный опыт, научные исследования, показывают, что чем раньше начата медико-психолого-педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических

упражнений, коррекции и компенсации двигательных и психических нарушений [4].

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Равновесия и его развитие зависит от способности удерживать устойчивое положение тела, оно заключается в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещения [2].

Упражнения на координацию движений и в равновесии применяются для тренировки вестибулярного аппарата, неврологических заболеваний, нарушениях речи и др. Выполняются в основных исходных положениях: обычная стойка, на узкой площади опоры, стоя на одной ноге, на носках, с открытыми и закрытыми глазами, с предметами и без них [3].

Форма и содержание проведения занятия должны быть связаны с основной деятельностью ребенка (игровой, учебной), а его возраст должен определять подбор неречевого и речевого материала, методику работы, индивидуальный подход. Необходимо учитывать личностные особенности страдающего нарушениями речи. Это позволяет вести систематическую, целенаправленную работу по коррекции его поведения, эмоционально-волевых проявлений с целью его социальной адаптации [4].

Основной задачей нашего исследования явилось определение развития равновесия у детей с нарушениями речи и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями речи. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная и контрольная группа.

Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующие тесты:

Тест «Стойка на носках». Цель: определение статического равновесия. Методика: ребенок становится прямо, приподнимается на носки, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной стойке.

Тест «Фламинго». Цель: определение статического равновесия. Методика: ребенок становится на правую ногу, левая согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на

поясе, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивости в этой позе.

Тест «Ласточка». Цель: определение статического равновесия. Методика: на толчковой ноге, другая отведена назад в тазобедренном суставе на 90° , туловище в наклоне вперед, руки в стороны, глаза открыты. Оценка: определяется время удержания равновесия в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная). Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время (в сек) устойчивости в данной позе.

Проба «пяточно-носочная». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной позе.

Тест «Повороты влево-вправо». Цель: определение динамического равновесия. Методика: за спиной ребенка стоит фишка-конус, это начало дистанции. Закрыв глаза, ребенок по команде начинает двигаться в следующем направлении: 2 шага вперед — поворот налево — 2 шага вперед — поворот направо — 2 шага вперед — поворот направо — 2 шага вперед — поворот направо — 4 шага вперед — стоп. Вернуться в точку, с которой начиналась дистанция. Оценка: отмечается расстояние, на которое ребенок отклонился на финише по отношению к фишке (в см).

Тест «Бег вперед-назад». Цель: определение динамического равновесия. Методика: дистанция 5 метров, начало дистанции и ее конец обозначены фишками. Ребенок должен пробежать вперед и вернуться назад спиной. Оценка: кол-во времени, которое ушло на преодоление дистанции.

Тест «Ходьба по ленте». Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: лента длиной 3 м, шириной 5 см. Методика: положить на пол, ленту закрепив ее. Ребенок, стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования. Аккуратно ступать по ленте, ставя пятку одной ноги перед носком другой. Оценка: фиксируется время прохождения по ленте.

Тест «Перешагивание». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: лента (длина — 3 м, ширина — 5 см), куби-

ки размером 10×10 см. Методика: закрепить на полу ленту, расположить на ней кубики на расстоянии 30 см. Стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования, глаза открыты. Необходимо как можно быстрее пройти по ленте перешагнув все кубики, не сдвинув их с места до конца ленты и обратно. Оценка: фиксируется время прохождения дистанции.

Тест «Мостик прямо». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становится на скамейку и проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения (в сек.).

Тест «Мостик боком». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становится на скамейку боком и приставными шагами проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения.

Тест «Ловля мяча на двух ногах». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15—20 см, вес 300—310 г). Методика: стоя на полу, взяв в руки мяч, по команде ребенок начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 мин.

Тест «Ловля мяча на одной ноге». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15—20 см., вес 300—310 г). Методика: одна нога опорная, другая согнута в коленном суставе на 45°. Взяв в руки мяч, по команде ребенок начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 мин.

Тест «Массажная подушка». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: массажная подушка (вес 2,5 кг). Методика: встать двумя ногами на балансировочный диск и удерживать тело, разведя руки в стороны с закрытыми глазами. Оценка: фиксируется время удержания равновесия.

Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия у детей с нарушениями речи и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу).

После проведения исследования было выявлено, что у детей с нарушениями речи наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Т а б л и ц а

Сравнение уровней развития равновесия у детей с нарушениями речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Нарушение речи	Здоровые дети	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Стойка на носках (с)	6,2±0,72	12,8±0,64	6,78	3,65	<0,001
Фламинго (с)	3,7±0,35	9,7±0,43	10,6	3,65	<0,001
Ласточка (с)	1,8±0,19	4,6±0,17	10,7	3,65	<0,001
Проба Ромберга усложненная (с)	10,1±0,24	17,4±1,21	5,88	3,65	<0,001
Проба «пяточно-носочная» (с)	3,9±0,30	9,2±0,38	10,7	3,65	<0,001
Бег вперед-назад (с)	7,7±0,34	4,2±0,19	8,93	3,65	<0,001
Ходьба по ленте (с)	11,7±0,59	8,7±0,38	4,24	3,65	<0,001
Перешагивание (с)	5,7±0,27	3,2±0,25	6,81	3,65	<0,001
Мостик прямо (с)	4,8±0,15	3,3±0,25	5,09	3,65	<0,001
Мостик боком (с)	6,2±0,15	4,7±0,26	4,93	3,65	<0,001
Ловля мяча на двух ногах (с)	5,8±0,23	9,5±0,32	9,46	3,65	<0,001
Ловля мяча на одной ноге (с)	1,8±0,19	5,2±0,33	8,93	3,65	<0,001
Массажная подушка (с)	19,5±0,98	55,3±2,29	14,3	3,65	<0,001
Повороты влево-вправо (см.)	61,6±4,11	37,4±4,09	4,17	3,65	<0,001

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с нарушениями речи.

Выводы.

1. В результате изучения было установлено что у детей с нарушениями речи уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями речи, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с массажной подушкой и с элементами креативных телесно-ориентированных практик.

Литература

1. *Калюжин В. Г.* Особенности коррекции равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями речи / В. Г. Калюжин, О. С. Радченко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы VIII Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Нижневартовск, 23—24 марта 2018 г.) / Отв. ред. Л. Г. Пашенко. — Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. — С. 212—217.

2. *Калюжин В. Г.* Индивидуально-дифференцированная программа развития равновесия у лиц с нарушениями речи / В. Г. Калюжин, О. С. Радченко // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза : сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф. (заоч. форма) / под общ. ред. М. С. Леонтьевой. — Тула : Изд-во ТулГУ, 2018. — С. 203—209.

3. *Калюжин В. Г.* Медико-биологические особенности развития равновесия у детей с нарушениями речи / В. Г. Калюжин, О. С. Радченко // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : материалы Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф.; 27—28 сент. 2018 г., Санкт-Петербург. — В 2 т., т. 2. — СПб., 2018. — С. 97—100.

4. *Радченко О. С.* Адаптивное физическое воспитание развития равновесия в сохранении здоровья детей с нарушениями речи / О. С. Радченко // Сахаровские чтения 2018 года: экологические проблемы XXI века : материалы 18 Междунар. науч. конф., 17—18 мая 2018 г., г. Минск, Республика Беларусь : в 3 ч. / Междунар. гос. экол. ин-т им. Сахарова Бел. гос. ун-та ; редкол.: А. Н. Батян [и др.]. Ч. 3. — Минск : ИВЦ Минфина, 2018. — С. 261—263.

5. *Сайко Я. М.* Физическая подготовка лиц с нарушением речи / Я. М. Сайко, В. Г. Калюжин, О. С. Радченко // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф. на базе ВГИФК / Под ред. О. Н. Савинковой, М. М. Кубланова. — Воронеж : Элист, 2018. — С. 211—217.

АНАЛИЗ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К РАЗВИТИЮ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ТРЕНЕРА

*Д. А. Райкова, 3 курс, 6 группа
Н. Ю. Зыкова, к. пс. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *психологическая готовность к профессиональной деятельности тренера, профессионализм, тренер-профессионал.*

Рассматривая феномен психологической готовности к профессиональной деятельности у тренера, мы столкнулись с неоднозначными представлениями специалистов о профессионализме и процессе развития тренера-профессионала. Определение профессионализма и показателей развития тренера-профессионала является отправной точкой для определения сущности и критериев психологической готовности специалиста к профессиональной деятельности. В данной статье нами сделана попытка осуществить анализ методологических подходов к феномену профессионализма тренера и обобщить существующие взгляды на процесс становления профессионала.

Конец XX века характеризовался ростом интереса человека к проблеме гуманизации труда человека. Активизировался поиск таких форм организации труда, которые бы обеспечивали не только повышение его продуктивности, но и развитие личности самого человека в профессиональной деятельности. Стало актуальным требование социального и психологического комфорта для человека труда, создание условий становления профессионализма и формирование зрелой личности тренера.

Необходимо отметить, что исследования профессионализма и профессионала осуществляются с опорой на разные методологические подходы, представленные в науках о человеке. Изучая проблемы развития психологической готовности тренера к профессиональной деятельности, мы проанализировали методологические подходы, стремясь выделить не только их содержание, но и ключевые переходы от одного подхода к другому, существенно меняющие парадигму, основной угол зрения при изучении развития профессионала.

В психологических источниках профессионализм начал трактоваться как интегральная психологическая характеристика тренера, предполагающая наличие высокого уровня осуществления его профессиональной деятельности и зрелость его личности.

В *системном подходе* Б. Г. Ананьева, Л. И. Анцыферова, Б. Ф. Ломова психика начала рассматриваться как сложная многоуровневая системная организация, где структура — способ связей входящих в структуру компонентов. Психологическая организация жизнедеятельности человека начала описываться как системный объект высочайшей степени сложности и пластичности, находящийся в постоянном становлении и преобразовании [1]. В рамках *системного подхода* предполагается взаимосвязь и координация отдельных уровней, оказывающая влияние на каждый из компонентов и на их совокупность; изменения в каждом из компонентов влияют на их систему; изменения в сложных психических формах сказываются на низших. На разных этапах становления профессионализма могут доминировать то более, то менее жесткие структуры связей его психических функций.

Ограниченность *системного подхода* заключалась в следующем: психологические системы описывались в тех терминах, что и системы другого рода; при системном описании психики порой отсутствовал его субъект, функциональный человек.

При этом *системный анализ* позволил выстроить психологическую систему профессиональной деятельности, содержащую мотивы, цели, программы, информационную основу деятельности, принятия решения, подсистему профессионально значимых качеств тренера. Исследователи, опираясь на этот подход, смогли показать, как на разных этапах осуществления профессиональной деятельности меняются отношения и взаимосвязи между отдельными компонентами деятельности.

Обосновывая *человекоцентрический подход*, Б. Ф. Ломов указывал, что человек — это активный субъект труда, осуществляющий сознательную целенаправленную деятельность, использующий технические средства в качестве средств достижения своих поставленных целей [3]. Человекоцентрический подход заключается в том, что при проектировании и организации труда приоритет отдается потребностям и интересам самого человека, формированию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, охране его психического и профессионального здоровья, устранению перегрузок и других факторов, угнетающих психику человека, тормозящих его развитие. Для достижения профессионализма тренеру необходимы условия для реализации его внутреннего потенциала.

Развивая идею *субъектного подхода*, Е. А. Климов ставит в центр внимания человека (личность), осуществляющего конкретную профессиональную деятельность. Субъект труда — это человек, обладающий

активным целеполаганием, сознательно строящий и регулирующий свою деятельность, перерабатывающий социальные нормы и установки в труде с учетом своих ценностных ориентации, самооценки своих возможностей и др. Для повышения производительности труда, возрастания эффективности процесса профессионализации главное значение имеет стимулирование индивидуально-своеобразного приспособления тренера к профессиональной деятельности [4].

Итак, признание приоритета интересов человека, возможностей его развития в профессиональной деятельности означает, как отмечалось выше, реализацию *человекоцентрического подхода*. Идеи гуманистической психологии требуют, кроме того, признания человека, признания его права на самостоятельный выбор, на нестандартную стратегию индивидуального поведения. *Гуманистический подход* состоит в том, чтобы, выявляя наличие у тренера необходимых для профессии качеств, не спешить ставить диагноз о профпригодности, а включать человека в деятельность, создавать условия обучения, воспитания, формируя необходимые профессионально важные качества. При анализе профессионального развития важно учитывать не только то, насколько человек (его мотивы, способности, действия) соответствует объективной профессиональной деятельности, но и то, как сама профессия (ее задачи, менталитет, цели, условия, средства) соответствует духовной сущности тренера, его личности и индивидуальности.

Акмеологический подход имеет свою специфику. Он предполагает выявление условий мобилизации у тренера установки на наивысшие достижения, на наиболее полную самореализацию личности. Большое значение придается осознанию человеком своего индивидуального профиля профессионализма, обдумыванию индивидуальных стратегий и траекторий движения к профессионализму (акмеограмм) [2]. При оценке профессионала акмеологический подход нацеливает на то, чтобы учитывать внешние показатели труда (успешность, результативность), внутренние состояния (мотивацию, труд, удовлетворенность) тренера, наличие постоянной специфической мотивации к высокопродуктивной деятельности, к поступательному восходящему саморазвитию и др. Вместе с тем акмеологический подход предполагает изучение и «психологической цены» высоких достижений, т. е. обеспечения баланса между отдельными сторонами развития.

Таким образом, осуществив краткий обзор методологических подходов к сущности профессионализма тренера, можно сделать следующие выводы:

1. Профессионализм тренера — это реально достигнутый, достаточно высокий уровень овладения профессией.

2. Профессионалом можно считать тренера, который:

- освоил профессиональную деятельность на уровне лучших ее образцов (профессиональное мастерство),

- вносит творческий вклад в опыт профессии (профессиональное творчество),

- является субъектом своей профессиональной деятельности и профессионального развития,

- обладает определенной квалификацией, т. е. отвечает выработанным в обществе критериям качественной и количественной оценки соответствия своей компетентности категориям, разрядам, должностям в профессии,

- является достаточно зрелой личностью, освоившей и принявшей современные ценности, идеалы, менталитеты профессии, соблюдающей этический кодекс профессии,

- является участником акме-ориентированного процесса психического и профессионального развития (личность не довольствуется усредненными позитивными результатами своего труда, а стремится к высокопродуктивной деятельности, к наиболее полной самореализации своих личностных возможностей и тем самым к наиболее полному индивидуальному вкладу в общественный прогресс).

Следовательно, профессионализм тренера имеет сложную иерархическую структуру, а развитие профессионала есть сложный многоуровневый процесс. Исходя из проведенного анализа существующих концепций профессионализма, мы осуществили обобщение представлений различных специалистов, полученная характеристика профессионализма тренера позволит более точно подойти к феномену психологической готовности специалиста к профессиональной деятельности.

Литература

1. *Ананьев Б. Г.* Психология и проблемы человекознания : Избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев. — Воронеж : Модэк, 1996. — 384 с.

2. *Деркач А. А.* Акмеологические основы развития профессионала / А. А. Деркач. — Воронеж : НПО «МОДЭК», 2004. — 752 с.

3. *Зеер Э. Ф.* Психология профессий / Э. Ф. Зеер. — М. : Академический проект, 2005. — 336 с.

4. *Климов Е. А.* Введение в психологию труда / Е. А. Климов. — М. : Издательство МГУ, 1988. — 199 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

А. С. Рассказов, магистрант, 1 курс

А. М. Соколов, 3 курс, 2 группа

О. М. Холодов, к. п. н., доцент

ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, человеческий ресурс.*

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Во многих зарубежных странах физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность органически сочетает и соединяет усилия государства, его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений и социальных институтов. Развитием спорта в различных территориальных единицах, прежде всего в городах, занимаются муниципальные органы, а на местах — коммуны и общины, которые расходуют на эти цели от 1 до 3 % своих общих бюджетов, вырабатывают и осуществляют совместно со спортивными организациями муниципальную и коммунальную спортивную политику.

Общемировой тенденцией является колоссальный рост интереса к спорту высших достижений, который отражает фундаментальные сдвиги в современной культуре. Процессы глобализации в определенной степени были стимулированы и развитием современного спорта, особенно олимпийского.

За рубежом спорт на всех своих уровнях является универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Мировое спортивное движение, составной частью которого является и российский спорт, стало одним из самых мощных и массовых международных движений. К Олимпийскому спортивному сообществу принадлежат более 200 стран мира.

Таким образом, в мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта. Она проявляется:

- в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры и спорта, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;

- в широком использовании физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;

- в продлении активного творческого долголетия людей;

- в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;

- в использовании физкультуры и спорта как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;

- в вовлечении в занятия физической культурой и спортом трудоспособного населения;

- в использовании физической культуры и спорта в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;

- в резком увеличении роста доходов от спортивных зрелищ и спортивной индустрии;

- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры и спорта и в формировании здорового образа жизни;

- в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;

- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг [3].

Структурные и социальные изменения последних десяти лет привели к фундаментальным экономическим утратам и к катастрофическому снижению человеческого потенциала. Коэффициент жизнеспособности населения, по данным Всемирной организации здравоохранения ЮНЕСКО, составляет в России 1,4 балла по 5-балльной шкале (в Сомали, Гаити, Бирме — 1,6). С 1996 по 2016 г. в 65 субъектах Российской Федерации сократилась численность населения, а в 2017 г. рост числа умерших отмечался в 78 субъектах. Депопуляция в разной степени затронула практически всю территорию России и почти все этнические группы [5].

Общая динамика смертности населения страны характеризуется сверхсмертностью людей трудоспособного возраста, среди которых около 80 % составляют мужчины. Это создаст резкий дисбаланс трудоспособного и пенсионного населения, негативно отразится на всех социально-

экономических факторах развития общества. По данным Госкомстата РФ, уже к 2024 г. численность населения в пожилом возрасте превысит численность детей и подростков на 12,8 млн человек, или на 62 %, что значительно ускорит процесс старения нации [2].

При этом особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков, половина которых имеет хронические заболевания, причем недостаток двигательной активности провоцирует у них болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. По причине низкого уровня состояния здоровья около 1 млн детей школьного возраста сегодня полностью отлучены от занятий физической культурой. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80 % [1]. Впервые за 40 лет врачи столкнулись с проблемой гипотрофии юношей призывного возраста, что отражается на комплектовании Вооруженных сил здоровым контингентом.

Данные Госкомстата России свидетельствуют о том, что за последние 5 лет уровень первичной заболеваемости вырос в стране на 12 %, а общей заболеваемости — на 15 % [2]. Более половины населения, особенно городских жителей, проживает в крайне неблагоприятной экологической обстановке, связанной с загрязнением окружающей среды выбросами промышленных предприятий и автотранспорта.

В стране все более обостряется проблема курения. За последние годы количество курящих мужчин в возрасте до 40 лет возросло с 45 до 70 %. Стремительно увеличивается удельный вес курящих подростков [4]. Достаточно сказать, что сегодня каждый десятый школьник зависим от табака и имеет те или иные признаки болезней, связанных с курением.

Распространенность в России только бытового пьянства составляет 20 %. Общая заболеваемость лиц, злоупотребляющих алкоголем, в 2 раза выше, чем лиц, не употребляющих спиртные напитки. Злоупотребление алкоголем является причиной более 70 % несчастных случаев [5].

Угрожающие размеры приобретает немедицинское употребление наркотических средств, психотропных и одурманивающих веществ. Количество больных наркоманией и токсикоманией за последние 10 лет увеличилось в 8 раз и превышает 425 тыс. человек. Число официально зарегистрированных больных наркоманией составляет более 269 тыс. человек, экспертных исследований — их более 1,5 млн человек [2]. Особенно тревожна тенденция «омоложения» наркомании. За этот период времени больных наркоманией подростков стало в 17 раз больше, и сегодня их доля среди злоупотребляющих наркотиками составляет 31,2 %. В ближай-

шие 3—5 лет следует ожидать резкого увеличения смертности среди больших наркоманий и роста преступности, связанной с наркотиками.

Все это свидетельствует о том, что в Российской Федерации с состоянием человеческого ресурса назрела критическая ситуация, развитию которой способствуют высокий уровень бедности россиян, социальная неустроенность, проблемы занятости, общее неудовлетворительное положение дел с охраной здоровья, расширение масштабов детской безнадзорности, беспризорности и социального сиротства. По физическому состоянию человеческого потенциала Россия существенно отстает от передовых стран. При этом массовая национальная система физического, духовного и нравственного оздоровления населения, пропаганды здорового образа жизни с выходом на индивидуальное самосознание и оперативный контроль за состоянием здоровья находится вне фокуса государственной политической доминанты.

В сложившейся ситуации необходимо остановить ухудшение здоровья нации и тенденцию депопуляции населения, принять радикальные меры по качественному улучшению человеческого ресурса, формированию здорового образа жизни, новых ценностных ориентиров, включающих высокий уровень гражданственности и патриотизма и неприятие вредных привычек. Если не реализовать эти меры сегодня, то завтра возникнет реальная угроза национальной безопасности России.

Физическая культура и спорт являются наиболее универсальным способом физического и духовного оздоровления нации, но надо признать, что их возможности не используются в полной мере. Это обусловлено многими обстоятельствами.

Во-первых, десятилетиями сфера физкультуры и спорта финансировалась по остаточному принципу, так как недооценивалась роль человеческого фактора в развитии общества.

Во-вторых, с распадом СССР прекратила существование ведомственно-территориальная модель физкультурно-спортивного движения, работавшая в условиях старой системы достаточно эффективно.

В-третьих, с 1991 г. продолжается тенденция сокращения сети физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, число которых уменьшилось на 20 % и не превышает 198 тыс. Их единовременная пропускная способность составляет 5 млн человек, или всего 17 % от норматива обеспеченности [3].

В-четвертых, многократное повышение стоимости физкультурных и спортивных услуг сделало недоступными учреждения физической культуры и спорта, туризма и отдыха для миллионов трудящихся. По данным

Госкомстата России, в 2017 г. доля расходов на оплату в учреждениях физической культуры и спорта в общей сумме семейного бюджета россиян составила 0,3 %, или в 12 раз меньше доли расходов на табак и алкоголь (3,7 %) [4].

В-пятых, за годы реформ в стране практически не велась пропаганда здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта. Не был сформирован идеал физического здоровья как важнейшей составляющей образа жизни и общественного престижа страны.

В-шестых, сведена до минимума научно-исследовательская деятельность. Продолжается отток квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов за рубеж, что, с одной стороны, обусловлено высоким уровнем их профессиональной подготовленности, востребованностью на мировом уровне, с другой — отсутствием условий для полноценной работы в России.

Безусловно, в последние годы вместе с положительными изменениями в экономике наблюдаются и некоторые обнадеживающие моменты в физкультурно-спортивном движении. Госкомспорт и его органы на местах, общероссийские и территориальные федерации (союзы, ассоциации) по видам спорта в 2018 г. провели более 600 спортивных мероприятий, всероссийских чемпионатов и первенств, 990 учебно-тренировочных сборов сборных команд России по видам спорта, обеспечили участие российских спортсменов более чем в 130 международных соревнованиях. Только по олимпийским видам спорта в составы сборных команд страны вошли более 5 тыс. кандидатов из 77 субъектов Российской Федерации [5].

В новых социально-экономических условиях, приобщаясь к новым моделям поведения, производственных отношений, досуга, при удорожании лекарств, медицинских и образовательных услуг, многие категории граждан меняют равнодушие на активный интерес к здоровому образу жизни. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

На общероссийском уровне социальный эффект от такой политики может быть достигнут только при условии вовлечения в занятия физической культурой и спортом не менее 30 % российских граждан [3].

Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни — не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растет могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств.

Литература

1. *Вяльцева Е. Д.* Менеджмент в спортивных клубах [Текст] : учебное пособие / Е. Д. Вяльцева, Л. А. Буйлова, А. В. Ежова, Я. Е. Козлов. — Воронеж : И-РИТМ, 2016. — 44 с.
2. *Ежова А. В.* Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С. С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. — 2017. — № 3. — С. 37—39.
3. Общемировые тенденции развития физкультуры и спорта / Д. И. Салахов [и др.] // Наука и спорт: современные тенденции. — 2016. — № 2. — С. 92—95.
4. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики. — Режим доступа: <http://www.gks.ru>. — Заглавие с экрана. — (Дата обращения: 15.03.2019).
5. Сайт статистика ру, Госкомстат, государственная статистика России. — Режим доступа: <http://statistika.ru>. — Заглавие с экрана. — (Дата обращения: 15.03.2019).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКЕ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

*И. В. Романенко, магистрант, 1 курс
А. В. Ежова, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

*Т. В. Долгих, учитель
МБОУ СОШ 84, г. Воронеж*

Ключевые слова: *физические качества, педагогический эксперимент, упражнения, нагрузка, возрастные особенности.*

Проблема улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ на сегодняшний день является актуальной. Не секрет, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны резко снизился, проявились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и факторы экономические. Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные

ограничения к занятиям физической культуры или полностью освобождены от уроков. На фоне таких удручающих факторов как никогда остро встает вопрос о правильном планировании, проведении и дополнительных нагрузках на уроках. В этих целях учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки, которая с каждым годом приобретает все большую популярность, особенно у учащихся. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию старших школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки и другие черты методики зависят, естественно, от возрастных особенностей учащихся и уровня подготовленности [1, 2, 3, 4, 5].

Однако до сих пор нет полной ясности об эффективности применения кругового метода при воспитании физических качеств юношей на занятиях в школьной секции волейбола. По этой причине изучение данной проблемы можно считать своевременным и актуальным [6, 7].

Цель исследования: определить эффективность кругового метода при воспитании физических качеств мальчиков 12—13-летнего возраста на занятиях в школьной секции волейбола.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки эффективности разработанной методики, развития физических качеств с помощью метода круговой тренировки проведен педагогический эксперимент. Уровень физической подготовленности возраст, рост и вес экспериментальной и контрольной группы до проведения эксперимента не имели достоверных различий ($p > 0,05$) (табл. 1).

Для сравнения показателей уровня физической подготовленности у мальчиков контрольной и экспериментальной групп мы брали в расчет возраст, рост и вес, для того чтобы выявить не только физические способности, но и морфофункциональные свойства организмов испытуемых, которые, как мы считаем, должны учитываться при сравнении групп и развитии физических качеств. Длина тела мальчиков экспериментальной группы составила в среднем $154,5 \pm 9,38$ см, масса тела — $44,4 \pm 5,6$ кг, возраст — $12,5 \pm 0,28$ лет. Средний показатель в беге на 30 м, варьировал от 5,7 с до 6,4 с, в среднем — $6,01 \pm 0,05$ с, в челночном беге — $9,16 \pm 0,06$ с, в прыжках в длину с места — $163 \pm 22,67$, в прыжках через скакалку — $95,7 \pm 17,12$ раз, в отжиманиях — $44,2 \pm 1,96$ раз, в подъеме туловища из положения лежа на спине — $26,5 \pm 4,06$ раз/мин.

Таблица 1

Сравнение показателей уровня физической подготовленности у мальчиков контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Начальное тестирование			
Показатели	Контрольная $m \pm \sigma$	Экспериментальная $m \pm \sigma$	Значимость Р
Возраст, лет (n = 10)	12,6 ± 0,27	12,5 ± 0,28	>0,05
Рост, см (n = 10)	154,8 ± 9,07	154,5 ± 9,38	>0,05
Вес, кг (n = 10)	44,4 ± 3,16	44,4 ± 5,6	>0,05
Бег, 30 м/с (n = 10)	6,02 ± 0,08	6,01 ± 0,05	>0,05
Челночный бег 3×10 м/с (n = 10)	9,2 ± 0,07	9,16 ± 0,06	>0,05
Прыжок в длину с места, см (n = 10)	162 ± 22	163 ± 22,67	>0,05
Прыжок через скакалку, кол-во /раз (n = 10)	95,8 ± 20,4	95,7 ± 17,12	>0,05
Отжимания, кол-во раз (n = 10)	44,2 ± 1,96	14,4 ± 2,27	>0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	26,2 ± 3,51	26,5 ± 4,06	>0,05

Показатели контрольной группы имели следующие значения: Длина тела мальчиков контрольной группы составила в среднем 154,8 ± 9,07 см, масса тела — 44,4 ± 3,16 кг, возраст — 12,6 ± 0,27 лет. Среднее значение в беге на 30 м, составило 9,2 ± 0,07 с, в челночном беге — 9,2 ± 0,07 с, в прыжках в длину с места — 162 ± 22, в прыжках через скакалку — 95,8 ± 20,4 раз, в отжиманиях — 14,4 ± 2,27 раз, в подъеме туловища из положения лежа на спине — 26,2 ± 3,51 раз/мин.

В результате тестирования физической подготовленности по контрольным нормативам по физической культуре для учащихся 2—11 классов, отмечена однородность контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента. Таким образом, для проведения педагогического эксперимента данные группы как однородные могут быть использованы: одна контрольная, другая — экспериментальная.

В сентябре 2018 года по март 2019 года на базе МБОУ СОШ 84 г. Воронежа в течении 6 месяцев проводил педагогический эксперимент. В эксперименте приняло участие две группы мальчиков 12—13 лет по 10 человек в каждой (экспериментальная и контрольная группы). Мальчики обеих групп до проведения эксперимента имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности. В экспериментальной группе в течении полугода (30 недель) применяли разработанную методику в основе которой лежит метод круговой тренировки. Занятия проводили с использованием упражнений, развивающих физические качества. В каждой группе в конце тренировочного процесса мы применяли упражнения для развития физических качеств, продолжительность этой части составляла 20 минут. Отличие между методиками развития физических качеств заключалась в том, что контрольная группа прорабатывала два упражнения, но в большем объеме повторений, а экспериментальная группа — весь разработанный нами комплекс всего выполняла два круга.

В конце эксперимента было проведено повторное контрольное тестирование, результаты отражены в таблице № 2.

Так в беге на 30 м результаты на конец педагогического эксперимента составили: в контрольной группе $5,75 \pm 0,07$ с, в экспериментальной группе $5,43 \pm 0,07$ с, различия достоверны; $P < 0,05$.

В челночном беге 3×10 м результаты составили: в контрольной группе $8,92 \pm 0,05$ с, в экспериментальной группе $8,67 \pm 0,04$ с.

В прыжках в длину с места оказалось наибольшее различие: в контрольной группе показатели $166,9 \pm 12,54$ м, а в экспериментальной $173,2 \pm 17,51$ м.

Показатели прыжков через скакалку в контрольной группе составили $98,3 \pm 16,01$ раз, а в экспериментальной группе $106,7 \pm 11,79$ раз.

В отжиманиях участники контрольной группы показали следующие результаты $15,9 \pm 1,66$ кол-во раз, а участники экспериментальной группы $18,1 \pm 1,21$ кол-во раз.

В подъеме туловища из положения лежа на спине результаты на конец педагогического эксперимента в контрольной группе составили, $28,7 \pm 2,23$ кол-во раз в мин., а в экспериментальной $31,2 \pm 2,4$ кол-во раз в мин.

Таким образом, динамика результатов исходного и итогового тестирования такова, что дети экспериментальной группы превзошли своих сверстников из контрольной группы по физической подготовленности во всех тестах.

Таблица 2

Сравнение показателей уровня физической подготовленности у мальчиков контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Конечное тестирование			
Показатели	Контрольная m ± σ	Экспериментальная m ± σ	Значимость P
Бег, 30 м/с (n = 10)	5,75±0,07	5,43±0,07	<0,05
Челночный бег 3×10 м/с (n = 10)	8,92±0,05	8,67±0,04	<0,05
Прыжок в длину с места, см (n = 10)	166,9±12,54	173,2±17,51	<0,05
Прыжок через скакалку, кол-во раз/мин (n = 10)	98,3±16,01	106,7±11,79	<0,05
Отжимания, кол-во раз (n = 10)	15,9±1,66	18,1±1,21	<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз/мин (n = 10)	28,7±2,23	31,2±2,4	<0,05

Для большей наглядности полученных результатов, мы составили таблицу № 3, где собраны все показатели контрольной и экспериментальной групп, как в начале эксперимента, так и по его окончанию. Также для большей наглядности нами были построены диаграммы по каждому из нормативов.

Таблица 3

Сравнение показателей уровня физической подготовленности у мальчиков контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента

Показатели	Контрольная		Экспериментальная	
	до	после	до	после
Бег 30 м (с)	6,02±0,08	5,75±0,07	6,01±0,05	5,45±0,07
Челночный бег 3×10 м (с)	9,2±0,07	8,92±0,05	9,16±0,06	8,67±0,04
Прыжок в длину с места (см)	162±22	166,9±12,54	163±22,67	173,2±17,51
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	95,8±20,4	98,3±16,01	95,7±17,2	106,7±11,79
Отжимания (кол-во раз)	14,2±1,96	15,9±1,66	14,4±2,27	18,1±1,21
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	26,2±3,51	28,7±2,23	26,5±4,06	31,2±2,4

В тесте «бег 30 м» у испытуемых экспериментальной группы средний результат на конец эксперимента составил $5,45 \pm 0,07$ с, а в контрольной группе $5,75 \pm 0,07$ с. Прирост показателей в экспериментальной группе, над контрольной группой составил 0,25 с.

В тесте «челночный бег 3×10 м» у испытуемых экспериментальной группы средний результат на конец эксперимента составил $8,67 \pm 0,04$ с, а в контрольной группе $8,92 \pm 0,05$ с. Прирост показателей в экспериментальной группе, над контрольной группой составил 0,25 с.

В тесте «прыжок в длину с места» у испытуемых экспериментальной группы средний результат на конец эксперимента составил $173,2 \pm 17,51$ см, а в контрольной группе $166,9 \pm 12,54$ см. Прирост показателей в экспериментальной группе, над контрольной группой составил 6,3 см больше.

В тесте «прыжки через скакалку» у испытуемых экспериментальной группы средний результат на конец эксперимента составил $106,7 \pm 11,79$ раз, а в контрольной группе $98,3 \pm 16,01$ раз. Прирост показателей в экспериментальной группе составил на 8,4 раза прыжков больше.

В тесте «Отжимания» у испытуемых экспериментальной группы средний результат на конец эксперимента составил $18,1 \pm 1,21$ раз, а в контрольной группе $15,9 \pm 1,66$ раз. Прирост показателей в экспериментальной группе составил на 2,2 раза больше, чем в контрольной группе.

В тесте «Подъем туловища из положения лежа на спине» у испытуемых экспериментальной группы средний результат на конец эксперимента составил $31,2 \pm 2,4$ раз, а в контрольной группе $28,7 \pm 2,23$ раз. Прирост показателей в экспериментальной группе составил на 2,5 раза больше, чем в контрольной группе.

Результаты исследования уровня физической подготовленности мальчиков 12—13 лет в ходе педагогического эксперимента показали, эффективность предложенной экспериментальной методики и подтвердили положительный эффект гипотезы о тренирующей роли кругового метода в отношении физической подготовки школьников 5—6 классов.

Результаты педагогического тестирования показали, что уровень физической подготовленности обследованных участников эксперимента в основном соответствовал средним показателям по комплексной программе физического воспитания для учащихся 5—6 классов. Это дало нам основание ставить целью своей работы повышение уровня физической подготовленности детей путем совершенствования применяемых или разработки новых более эффективных методик.

Заключение. Анализ научно-методической литературы позволил нам получить представление о процессе физическом воспитании, который происходит на уроках физической культуры, так и на его факультативных занятиях (секциях). О круговом методе как эффективном, но не достаточно изученном способе воспитания физических способностей у школьников.

Чаще применяемые методы, используемые на уроках физкультуры, по данным литературных источников для детей 5—6 классов является игровой и соревновательный. Так же используется в практике интервальный, равномерный, переменный и метод круговой тренировки.

Результаты педагогического тестирования показали, что уровень физической подготовленности обследованных участников эксперимента в основном соответствовал средним показателям по комплексной программе физического воспитания для учащихся 5—6 классов. Так, в беге 30 м средний показатель на начало тестирования в контрольной группе — 6,02 сек, в экспериментальной — 6,01 сек, что по контрольным нормативам, соответствует удовлетворительному результату. На конец эксперимента в экспериментальной группе показатель улучшился до 5,43 сек, что по нормативам соответствует хорошему показателю.

Средний показатель в челночном беге на начало тестирования в контрольной группе — 9,2 сек, в экспериментальной — 9,16 сек, по нормативам оба показателя удовлетворительны. На конец эксперимента, в экспериментальной группе показатель = 8,67 сек, что соответствует хорошему результату.

Средний показатель в прыжках с места в контрольной группе 162 см, в экспериментальной — 163 см, показатели удовлетворительны. По окончании эксперимента, в экспериментальной группе среднее значение — 173,3 см, что соответствует хорошему результату.

Средний показатель в прыжках через скакалку в контрольной группе — 95,8 раз/мин, в экспериментальной — 95,7 раз/мин — оба показателя удовлетворительны. По окончании эксперимента, в экспериментальной группе среднее значение — 106,7 раз/мин, что соответствует хорошему результату.

Средний показатель отжиманий в контрольной группе до эксперимента — 14,2 раза, а в экспериментальной группе — 14,4 раза. По окончании эксперимента в экспериментальной группе — 18,1, соответствует хорошему результату.

Средний показатель подъема туловища из положения лежа на спине в контрольной группе — 26,2 раза, в экспериментальной — 26,5 раза.

По окончании эксперимента в экспериментальной группе показатель составлял 31,2 раза.

Итоговое тестирование показало, что в контрольной группе у юных волейболистов по большинству показателей был незначительный прирост показателей. В экспериментальной группе у мальчиков по большинству тестов произошли достоверные положительные изменения ($P < 0,05$). В беге на 30 м показатель вырос в среднем на 0,25 сек, в челночном беге 3×10 м показатель вырос на 0,25 сек, в прыжках в длину с места показатель вырос на 6,3 см, в прыжках со скакалкой показатель вырос на 8,4 раза, в отжиманиях показатель вырос на 2,2 раза, в поднятии туловища показатель вырос на 2,5 раза, что соответствует хорошему результату по контрольным нормативам для общеобразовательных школ.

Литература

1. *Караванов А. А.* Проблемы оценки адаптивных возможностей человеческого общества / А. А. Караванов, О. М. Холодов, И. Ю. Устинов // Олимпизм: истоки, традиции и современность : Всероссийская очно-заочная научно-практическая конференция, ВГИФК, 2016. — С. 112—118.

2. *Леньшина М. В.* Разнообразие образовательных программ по физической культуре школьников на основе ФГОС / М. В. Леньшина, О. Н. Савинкова, Р. И. Андрианова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы Всеросс. с междунар. участием науч.-практ. конф. — Воронеж : ВГИФК, 2017. — С. 524—532.

3. *Савинкова О. Н.* Организация тренировочного процесса волейболистов 9—10 лет оздоровительной направленности / О. Н. Савинкова, А. В. Ежова, А. В. Быханова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — С. 547—554.

4. *Семенов Е. Н.* Анализ поиска научно обоснованных идеальных норм развития детей и подростков, занимающихся спортом [Текст] / Е. Н. Семенов, Е. В. Семенова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конфе-

ренции (9—10 октября 2018 г.) / [под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой, И. В. Смольяновой]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — С. 146—154.

5. Семенов Е. Н. Физиологические основы теории спортивной тренировки [Текст] / Е. Н. Семенов // Сборник научных трудов ВГИФК 2014—2018 г. / под ред. Г. В. Бугаева, А. В. Сыsoева, О. Н. Савинковой. — Воронеж : РИТМ, 2018. — С. 243—248.

6. Сираковская Я. В. Формирование двигательных навыков старшеклассниц в процессе занятий волейболом на уроках физической культуры / Я. В. Сираковская, Е. Н. Горбачева, О. В. Шкирева // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. — 2018. — № 1. — С. 39—44.

7. Холодов О. М. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и безопасности жизнедеятельности / О. М. Холодов, А. М. Сафин, Н. Н. Ткаченко // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. — Воронеж : ВГИФК, 2017. — С. 282—286.

ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ

Л. А. Сакович, 5 курс, 055 группа

В. Г. Калюжин, к. м. н., доцент

*УО «Белорусский государственный университет
физической культуры»,
Минск, Республика Беларусь*

Ключевые слова: депривация зрения, координационные способности, мелкая моторика рук, тестирование, дети.

К категории лиц с депривацией зрения относятся люди с миопией, гиперметропией, астигматизмом, нистагмом, амблиопией, катарактой, глаукомой, ретролентарной фиброплазией [4]. Депривацией зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности [3]. У лиц младшего возраста с депривацией зрения отмечает-

ся значительное отставание в физическом развитии, нарушается координация движения [2].

Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития мелкой моторики рук у лиц с депривацией зрения. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент в котором приняли участие две группы учащихся по 20 человек: экспериментальная группа и контрольная группа здоровых детей. Оценка показателей уровня развития мелкой моторики рук при депривации зрения и у здоровых людей проводилась по 3 группам тестов: тесты для определения уровня развития точной дифференцировки движений пальцев рук; тесты для определения уровня схватывающей способности кистей рук; тесты для определения уровня развития зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука» [5].

Оценку уровня развития мелкой моторики рук мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов [1] :

Тест «Укладывание спичек». Оборудование: стол, 15 спичек, коробок спичечный (размер 4×5×1 см), секундомер. Методика: на столе лежат россыпью 15 спичек (предварительно окрашены в зеленый цвет, чтобы не сливались с цветом стола). Испытуемый должен не ведущей рукой придерживать спичечный коробок, а ведущей рукой сложить по 1 спичке в короб. Оценка: считается общее время выполнения задания.

Тест «Пуговички». Оборудование: стол, крышка от обувной коробки размер 30×15×3 см, 15 пуговиц разного диаметра (пять Ø 30 мм; пять Ø 25 мм; пять Ø 20 мм), спица вязальная 1 штука (длина 26 см, Ø 0,2 см), секундомер. Методика: упражнение выполняется двумя руками. На крышке от обувной коробки лежат россыпью 15 пуговиц разного диаметра. Испытуемый должен не ведущей рукой держать спицу, а ведущей рукой нанизывать пуговицы на нее. Оценка: учитывается общее время выполнения задания.

Тест «Счетные палочки». Оборудование: стол, счетные палочки 50 шт. длина 7 см, секундомер. Методика: на столе лежат россыпью счетные палочки, ученик ведущей рукой, без помощи другой руки, должен собрать и зажать в ладонь максимально большее количество счетных палочек за 1 минуту. Оценка: фиксируется общее время, затраченное на выполнения задания.

Тест «Доска с кнопками». Оборудование: стол, доска с кнопками «гвоздики» с разноцветными шляпками (доска 22×22 см, кнопки Ø 1 см), резинки из латекса (Ø 15 мм), образцы готовых фигур на бумаге формата А4 (квадрат, длина стороны 2 см, равнобедренный треугольник, длина

катетов 2 см, ромб, длина диагоналей 2 см и 4 см, прямоугольник, длина сторон 2 см и 3 см), секундомер. Методика: на доске с кнопками «гвоздики» с разноцветными шляпками (расстояние между кнопками 2 см) учащийся двумя руками должен натянуть резинки так, чтобы на доске получились геометрические фигуры: квадрат, треугольник, ромб, прямоугольник, соответствующие готовому образцу. Оценка: считается общее время выполнения задания.

Тест «Пальчиковый бассейн». Оборудование: стол, фасоль белая (1 кг), каштаны 10 шт., 1 коробка размером: 30×20×10 см, 1 коробка размером: 15×10×5 см. Методика: на столе стоят две коробки, в одной из них находятся 1 кг фасоли и 10 каштанов, другая пустая. Исследуемому необходимо ведущей рукой выбрать из фасоли каштаны и сложить в пустую коробку. Оценка: берется в расчет общее время выполнения задания.

Тест «Доска с вкладышами». Оборудование: стол, доска с прорезями в виде фигурок животных (доска 30×10 см, толщина 5 см) фигуры животных 5 штук (толщина 5 см), секундомер. Методика: задание выполняется обеими руками. Фигурки животных лежат на столе. Не ведущей рукой школьник придерживает доску, а ведущей рукой закладывает фигуры в соответствующую ячейку на доске. Оценка: фиксируется общее время выполнения задания.

Тест «Фигурные дорожки». Оборудование: стол, 10 шт. готовых напечатанных шаблонов фигурных дорожек на бумаге формата А5, фломастер красного цвета (Ø 0,7 см), секундомер. Методика: испытуемый должен не ведущей рукой придерживать готовый шаблон, а ведущей рукой провести фломастером фигурную дорожку по напечатанным линиям штриховки (прямая, зигзаг, спиральная, волнистая) на готовом шаблоне, соединив линии штриховки. При рисовании фигурной дорожки исследуемому следует стараться, как можно более точно следовать всем изгибам и поворотам линий, не отрывая руки от листа. Оценка: рассматривается общее время выполнения задания.

Тест «Расстановка шашек одноцветных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (Ø 2,5 см) — 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: испытуемому ведущей рукой нужно расставить на шашечной игровой доске на 3 линиях 12 белых шашек на белые квадратики, а 12 черных шашек на черные квадратики. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Расстановка шашек контрастных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (Ø 2,5 см) — 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: испытуемому ведущей рукой нуж-

но расставить на шашечной игральной доске на 3 линиях 12 белых шашек на черные квадратики, а 12 черных шашек на белые квадратики. Оценка: считается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Пазлы». Оборудование: стол, пазлы 12 штук (размер 3×3 см), секундомер. Методика: на столе испытуемый ведущей рукой должен сложить пазлы так, чтобы получилась картинка по образцу. Оценка: берется в расчет время, затраченное на выполнение задания.

Исследование проводилось в течение 3-х месяцев. В эксперименте приняло участие 20 лиц с депривацией зрения. Для сравнения нами были обследованы 20 здоровых учащихся того же возраста. Нами был проведен сравнительный анализ уровня развития мелкой моторики у исследуемых с депривацией зрения и у здоровых того же возраста и без данной патологии (таблица 1).

Таблица 1

Сравнение уровней развития мелкой моторики у лиц с депривацией зрения и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Лица с депривацией зрения	Здоровые исследуемые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Укладывание спичек», с	4,4 ± 3,33	28,9 ± 0,80	4,18	3,65	<0,001
«Пуговички», с	49,7 ± 1,99	42,3 ± 0,99	2,97	2,75	<0,01
«Счетные палочки», к-во	27,6 ± 1,41	34,9 ± 0,95	3,53	2,75	<0,01
«Доска с кнопками», с	50,3 ± 3,79	42,1 ± 0,58	2,04	2,04	<0,05
«Пальчиковый бассейн», с	42,7 ± 3,55	34,3 ± 1,08	2,06	2,04	<0,05
«Доска с вкладышами», с	15,1 ± 0,73	13,2 ± 0,50	2,06	2,04	<0,05
«Фигурные дорожки», с	115,0 ± 4,52	83,6 ± 1,64	6,74	3,65	<0,001
«Шашки одноцветные», с	73,9 ± 5,41	57,0 ± 1,47	2,82	2,75	<0,05
«Шашки контрастные», с	85,5 ± 4,60	66,3 ± 1,23	3,37	2,75	<0,01
«Пазлы», с	66,7 ± 1,86	58,7 ± 1,25	3,66	3,65	<0,001

На рисунке 1 показаны полученные результаты исследования уровня развития мелкой моторики здоровых детей и детей с нарушениями зрения. При этом результаты здоровых детей были приняты за 100 %, а результаты детей с нарушением зрения были выражены в процентах по отношению к соответствующим значениям у здоровых сверстников.



Рис. 1. Уровни развития (в %) показателей мелкой моторики здоровых детей и детей с нарушениями зрения

Как видно из данных графика, все показатели связанные со временем выполнения тестов лица с нарушениями зрения выполняют на 20—60 % медленнее, чем здоровые люди. Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики рук у лиц с нарушениями зрения.

Вывод. По полученным в ходе исследования результатам мы можем сделать следующий вывод, что уровень развития мелкой моторики у исследуемому с депривацией зрения статистически достоверно ниже уровня здоровых лиц того же возраста и требует коррекции на дополнительных занятиях по адаптивной физической культуре.

Литература

1. *Калюжин В. Г.* Коррекционно-дифференцированные технологии развития мелкой моторики рук при нарушениях зрения / В. Г. Калюжин, А. С. Ярмольчик // *Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза : сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф.* / Под общ. ред. М. С. Леонтьевой. — Тула : Изд-во ТулГУ, 2018. — С. 219—225.
2. *Калюжин В. Г.* Развитие ориентации в пространстве у детей со зрительными нарушениями / В. Г. Калюжин, Л. А. Сакович // *Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : материалы Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф., посвящ. 85-летию ФГБУ СПбНИИФК (27—28 сент. 2018 г.), Санкт-Петербург.* В 2 т., т. 2. — СПб., 2018. — С. 103—106.
3. *Калюжин В. Г.* Тестирование и коррекция развития мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения / В. Г. Ка-

люжин // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы VIII всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Нижневартовск, 23—24 марта 2018 г.) / Отв. ред. Л. Г. Пашенко. — Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. — С. 228—233.

4. *Калюжин В. Г.* Методические аспекты адаптивной физической культуры у лиц с нарушениями зрения / В. Г. Калюжин, А. С. Ярмольчик, Л. А. Сакович // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VIII междунар. науч.-практич. конф. ; Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». — Екатеринбург : Изд-во «РГППУ», 2019. — С. 256—262.

5. *Сакович Л. А.* Методы исследования функционального состояния лиц с депривацией зрения / Л. А. Сакович, А. С. Ярмольчик, В. Г. Калюжин // Физиологические механизмы адаптации организма человека к факторам среды : материалы I Междунар. науч.-практич. конф. студентов и молодых ученых ; Челябинск, 27 марта 2019 г. / ФГАОУ ВО «Уральский гос. ун-т физической культуры». — Челябинск : Типография УралГУФК, 2019. — С. 139—143.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

*В. А. Соколова, 3 курс, 322 группа
Л. Ф. Федорова, преподаватель ВКК
ФГБОУ ПО «ВБМК»*

Ключевые слова: *мотивация, профессионально-прикладная физическая подготовка, работа с микроскопом, патогистологическая лаборатория, медицинские специалисты.*

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования, которые обусловлены не только особенностями выполняемой трудовой деятельности, но и её условиями. Нередко профессиональная деятельность связана с воздействием на организм целого ряда неблагоприятных факторов условий трудового процесса. При этом возникает необходимость повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов. В полной мере это относится к медицинским специали-

стам, работающим в патогистологической лаборатории, где основными неблагоприятными факторами для здоровья является длительная гиподинамия и зрительное напряжение, сочетающееся со снижением кислорода в воздухе. Известно, что недостаток двигательной активности у современного человека является главной причиной его нездоровья [2]. Основным компонентом содержания двигательной активности является системное использование физических упражнений, а должный объем движений человек должен обеспечивать самостоятельно. В противном случае гиподинамия является угрозой здоровью специалистов. Существуют пять взаимосвязанных направлений избавления от большинства заболеваний: формирование в человеке сущности, не подверженной искажениям; воспитание конструктивного эмоционального поведения; предупреждение и устранение патологической доминанты; перевод патологической адаптационной реакции в физиологическую; укрепление слабого звена организма - органа-мишени [2]. Перечисленные направления при проведении оздоровительной, профилактической и лечебной работы целенаправленно как правило не используются. В связи с этим большое значение придаётся профессионально-прикладной физической подготовке специалистов. Эта подготовка способствует лучшему освоению профессии, повышает эффективность трудовой деятельности и снижает производственный травматизм. Уровень развития важных для избранной профессии качеств значительно обуславливает профессиональную квалификацию и работоспособность медицинских специалистов. Из-за специфичности профессий необходимая физическая готовность специалистов к трудовой деятельности не может быть обеспечена только их общей физической подготовкой. На её основе проводится профессионально-прикладная физическая подготовка [3].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специальную физическую подготовку к конкретной трудовой деятельности. В процессе такой подготовки средствами физической культуры совершенствуются профессионально важные физические и психические способности, формируются прикладные умения и навыки и решаются другие задачи прикладного характера. Научно-технический прогресс, его ускорение повышают роль человеческого фактора чья действенность в определенной степени зависит от квалификации, мастерства работника, развития нравственных и других качеств личности. Вместе с тем освоение, эффективное использование современных технологий требует значительного развития у работающих физических и психических качеств, соответствующих специфике профессии. Основные сред-

ства ППФП составляют физические упражнения, выбор которых производится с учётом особенностей профессии. Это связано с тем, что на организм человека каждый вид профессиональной деятельности оказывает своё особое влияние. В результате такого воздействия происходит совершенствование важных для какого-либо вида труда способностей. Но естественный процесс адаптации организма к труду довольно длителен. В тоже время в сравнении с трудовыми движениями физические упражнения как фактор адаптации имеют значительные преимущества [3].

Для учебного процесса характерны такие производственные вредности как гиподинамия и выраженное зрительное напряжение. С гиподинамией человечество научилось бороться, а эффективная профилактика утомления зрительного анализатора при длительной работе с электронными гаджетами, в частности с мониторами, до сих не совершенна. Экранное изображение операционной или гистологической картинки является самосветящимся, состоящим из дискретных точек (пикселей), мерцающих с определенной частотой и существенно повышает нагрузку на зрительный анализатор. Длительное напряжение зрительной системы может приводить к утомлению, а в последующем к перенапряжению. Утомление по своей биологической сущности является нормальным физиологическим процессом, выполняющим защитную роль в организме. Определенный уровень утомления в конце рабочего дня даже является необходимым для поддержания достигнутого уровня тренированности к выполнению трудовой нагрузки у работников, адаптированных к этой работе [1]. Однако до настоящего времени не решены вопросы о механизмах развития и особенностях формирования утомления и перенапряжения при выполнении работ с различными уровнями нагрузки на зрительный анализатор. Установлено, что хроническое утомление, переходящее в состояние перенапряжения зрительной системы с ослаблением интегрального градиента силы аккомодации наиболее рано развивается у начинающих и в первый год работы со средствами визуализации. В этих случаях из процесса фокусировки глаза полностью выключается рефлекторная часть аккомодации, а тоническая часть находится в максимальном напряжении. В последующем такой характер работы приводит к перенапряжению зрительного анализатора. Это выражается в миопизации глаза в дальней зоне и ранней пресбиопии в ближайшей зоне ясного видения [4, 8, 7]. При этом надо учитывать, что сопутствующая длительная гиподинамия при работе с гаджетами является провоцирующим средством для развития утомление не только зрительного аппарата, но и всех систем организма что значительно снижает их работоспособность.

В настоящее время разработано несколько методик профилактики развития, как общего, так и зрительного утомления, и перенапряжения, которые направлены на восстановление тонуса и рефлекса аккомодации. Однако в этих методиках практически не учитывается, что и общий дефицит движения современного человека неизбежно пагубно отражается на функциональных свойствах глазодвигательного аппарата. А, учитывая специфику учебного процесса, где не всегда есть возможность для полноценного выполнения физических упражнений, студентам рекомендуется освоить методику самомассажа [7]. Основные приемы самомассажа описаны в предшествующих работах [5, 8]. При этом надо хорошо усвоить, что массаж и самомассаж вовсе не заменяют физические упражнения, а лишь способствуют их большей эффективности. И, разумеется, самомассаж надо сочетать со специальными упражнениями для глазодвигательного аппарата [8, 10].

Только специальные тренировочные упражнения для внутриглазных и окологлазных мышц могут привести к стабилизации и даже к обратному развитию близорукости и дальнозоркости. Тренировки глазных мышц благоприятно влияют и на общую работоспособность. В нашей стране разработана специальная методика оптико-двигательных тренировок, в основу которой положен динамический принцип: сокращение цилиарной мышцы глаза чередуется с ее расслаблением, чего можно достигнуть при быстрой смене положительной и отрицательной линз перед глазом [6]. Однако не утратила своей актуальности и методика американского офтальмолога У. Бейтса. Простота и доступность в сочетании с положительным эффектом делает эту методику наиболее востребованной среди работающих с микроскопом и дисплеем. Основные этапы этих упражнений представлены нами ранее [8]. Эти и подобные упражнения рекомендуется выполнять 2 раза в день. Спустя месяц надо сделать перерыв на 2 недели, а потом начать все сначала. Особенностью этой методики является то, что в условиях операционной и патогистологической лаборатории ее можно выполнять не только стоя, но и сидя за рабочим столом. Заканчивать упражнения для глазодвигательного аппарата рекомендуется самомассажем задних мышц шеи в течение одной двух минут. Такой режим работы глаз укрепляет глазные мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаз.

Плохое зрение — это неспособность глаза приспособиться к инстинктивному физиологическому акту видения. В настоящее время существуют различные виды тренажеров для тренировки глазных мышц в оздоровительных целях (при близорукости и дальнозоркости у взрослых и детей

для уменьшения зрительного утомления) а также специальные без линзовые и призматические очки, позволяющие резко улучшить остроту зрения без утомления и, кроме того бороться с сутолустью у детей. Также немаловажную роль играют и упражнения для релаксация зрения, которая способствует снятию напряжения и развитию зоркости глаза [4, 9]. Существенную роль в профилактике зрительных нарушений играет организация регламентированных перерывов, во время которых проводят занятия производственной гимнастикой. В связи с особенностями работы медицинским специалистам необходимо выполнять как общие гимнастические упражнения, так и специальные упражнения для глаз. В общий комплекс входят упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем; для мышц туловища, рук и ног, для релаксации локальных мышц кисти (включая массаж); для мышц шеи; вибрационная и дыхательная гимнастика; упражнения с целью совершенствования точных координированных движений и внимания. Для этого желательно ввести четыре перерыва, во время которых выполняют комплекс из 7—8 упражнений, в течение 7—8 мин. Общая продолжительность занятий гимнастикой в течение дня до 30 мин [4, 8]. Конечно использование средств лечебной физической культуры для сохранения здоровья требует определенной дисциплины и времени, что не всегда совпадает с интересами работника. Поэтому предложены и альтернативные методы профилактики нарушения зрения, включая фармакологические препараты безвредность которых гарантировать никто не может [7].

Кроме этого работающим с микроскопом и мониторами необходимы регулярные посещения офтальмолога. Периодические осмотры и проверка остроты зрения требуются даже если их ничто не беспокоит. Если выполнять рекомендации врачей, соблюдать режим труда и отдыха, правила гигиены зрения и правила безопасности на работе, правильно питаться и заниматься физкультурой и спортом, то профессиональная деятельность не доставит медицинским специалистам проблем и здоровье в том числе и глаз будет сохранено.

Литература

1. Аксенова О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. — М., 2004. — 120 с.

2. Бугаев Г. В. О совершенствовании преподавания физической культуры в вузах / Г. В. Бугаев, В. К. Волков, В. И. Козлов, О. А. Якушева // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник

научных статей Всероссийской научно-практической конференции. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга». — С. 47—54.

3. *Готовцева Я. В.* Роль Физической культуры в формировании профессионально-прикладных навыков / Я. В. Готовцева, Л. А. Барсукова, А. В. Федюкин, В. Г. Федюкина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2017. — С. 458—461.

4. *Демирчоглян Г. Г.* Глаза: школа здоровья / Г. Г. Демирчоглян. — Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2000. — 176 с.

5. *Козлов В. И.* Самомассаж для занимающихся физической культурой и спортом : методические рекомендации / В. И. Козлов, В. К. Волков. — Воронеж, 2011. — 24 с.

6. *Корнюшина Т. А.* Физиологические механизмы развития зрительного утомления и перенапряжения и меры их профилактики : автореф. дис. ... доктора биологических наук / Т. А. Корнюшина. — М., 1999. — 46 с.

7. *Кучмистова О. И.* Профилактика миопии в условиях, связанных с выраженными физическими нагрузками / О. И. Кучмистова и др. // Общая врачебная практика: проблемы и перспективы. — Хабаровск. — 2011. — С. 141.

8. *Федорова Л. В.* Профилактика нарушения зрения при работе с микроскопом средствами физической культуры / Л. Ф. Федорова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы V Всероссийской науч. практ. конференции. — Воронеж : Научная книга, 2016. — С. 321—328.

9. *Федорова Л. Ф.* Здоровье сберегающие технологии при работе в гистологической лаборатории / Л. Ф. Федорова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. — Воронеж : Научная книга, 2016. — С. 451—453.

10. *Федорова Л. Ф.* Проблемы подготовки лаборантов-гистологов среднего звена / Л. Ф. Федорова // Актуальные вопросы совершенствования медицинской помощи и профессионального медицинского образования : сборник тезисов медицинского форума. — Белгород : ИД «БелГУ», 2017. — С. 94—95.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

*Н. И. Солодкая, магистрант, 1 курс
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

*С. К. Толстых, к. п. н., доцент
ФГКОУ ВО «ВИ МВД России»*

Ключевые слова: *баскетбол, упражнения, динамика, технические приемы.*

Все мы знаем, что баскетбол является скоростным видом спорта, и каждый игрок, несомненно, должен обладать такими качествами как выносливость, прыгучесть, ловкость, быстрота реакции. Многие тренера отмечают, что результативность игры напрямую зависит от прыгучести спортсмена, ведь именно данное специальное качество позволяет игроку преодолевать как вертикальное, так и горизонтальное расстояние за кратчайший отрезок времени.

70 % всех движений в данном виде игры носят скоростно-силовой характер. Сильные, активные, готовые к прыжкам, рывковым движениям ноги, а также сильный плечевой пояс. Все это сегодня необходимо для полезных действий игроков. Сильных от природы людей мало, сильными становятся, выполняя методику специальной подготовки. Нужно знать, что взрывная сила — это способность проявлять это качество в наиболее короткое время. В баскетболе это — рывки, прыжки, быстрая передача, борьба у щита [1, 2, 4].

О. В. Жбанков отмечает, что высокий уровень скоростно-силовых качеств положительно влияет на техническую подготовку занимающихся, на формирование у них двигательных навыков и на способность к концентрации усилий во времени и пространстве [3].

В своих исследованиях В. И. Левин выявил зависимость степени технического мастерства баскетболистов среднего и старшего юношеского возраста от уровня развития скоростно-силовых качеств, что подтверждается наличием между ними статистически достоверной связи. Например, точность бросков в прыжке зависит от уровня развития прыгучести [6].

Т. А. Зельдович, С. А. Кераминас [5], наблюдая за игрой юных баскетболистов, указали на недостаточную активность игроков при борьбе

за мяч, отскочивший от щита или корзины, что, по их мнению, связано с недостатками в специальной прыжковой подготовке юных баскетболистов и с несовершенной техникой выполнения этого приема.

Исходя из данных наблюдений, мы делаем вывод, что игра баскетболистов зависит от специфики скоростно-силовой подготовки, потому что является базовой у спортсменов и имеет не малое влияние на действенное выполнение технических приемов. В свою очередь, данные приемы напрямую связаны с развитием прыгучести, давая игрокам больше возможности для овладения мячом в борьбе с соперником.

В нашей работе объектом исследования является процесс технической подготовки. Предметом исследования стала методика обучения прыгучести.

Целью исследования явилась методика разработки улучшения прыгучести в баскетболе у студентов технического ВУЗа.

Исходя из цели, в работе были поставлены следующие задачи:

Выявить методические особенности улучшения прыгучести у баскетболистов.

Разработать и экспериментально обосновать технологию улучшения прыгучести у студентов баскетболистов.

Для решения поставленных задач были использованы общепринятые в теории и практике физической культуры и спорта методы исследования.

Нами был проведен анализ литературных источников и проведены педагогические наблюдения с целью изучения методологических особенностей проведения тренировочных занятий при развитии прыгучести.

Подобранный нами комплекс упражнений, выполнялись по методу круговой тренировки с зависимостью от физической подготовленности занимающихся. Упражнения проводились в основной части учебно-тренировочного занятия два раза в неделю.

В комплексы вошли прыжковые упражнения на прямых ногах, в высоту, различные варианты подскоков, подъемы на носки и степ-апы, а также специальные упражнения типа — «выжигания», «барабанная дробь» и др.

Обязательно следует заострить внимание занимающихся на правильность техники при выполнении упражнений, и производить их корректировку всей группе. Так же не следует забывать и про укрепление и разогрев мышц ног, уделив особое внимание голеностопному суставу.

Контрольные тесты содержали в себе прыжки в высоту (толчок с двух ног), прыжки в длину (с места) и проводились два раза в течение года, сентябрь 2017 г и апрель 2018 г.

Таблица 1

Результаты тестирования

№ испытуемого	Результаты				Прирост	
	Сентябрь 2017		Апрель 2018		высоту (см)	длину (см)
	в высоту (см)	в длину (см)	в высоту (см)	в длину (см)		
1	42	190	50	210	8	20
2	39	188	45	197	6	9
3	40.2	199	50	220	9.8	21
4	35.6	190	40	200	4.4	10
5	35.9	192	40.5	207	4.6	15
6	37	185	45	200	8	15
7	29.4	181	37.2	196	7.8	15
8	32.1	190	36.7	209	4.6	19
9	37	184	43	203	6	19
10	35.2	187	40.3	207	5.1	20
11	38.7	192	43	215	4.3	23
12	38.2	188	42.1	205	3.9	17

Результативность данной методики хорошо видна из таблицы № 1. Средний результат прироста в прыжках в высоту с места составил 6,04 см и 16,91 см соответственно.

Таким образом, мы видим, проведенные исследования показывают — что данная методика развития прыгучести студентов баскетболистов показала весьма значительную динамику развития данного качества, что в свою очередь улучшило результативность и спортивную форму.

Литература

1. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / Александр Гомельский. — М. : Эксмо, 2016. — 256 с.
2. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и учить : учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Изд. 4-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2014.
3. Жбанков О. В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов / О. В. Жбанков // Физкультура и спорт. — 1995. — № 3. — С. 19—21.

4. *Ильичева О. В.* Эффективность методик развития взрывной силы мышц нижних конечностей и прыгучести у баскетболистов 16—17 лет с плоскостопием / О. В. Ильичева, Я. В. Сираковская, А. В. Ежова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал. — 2017. — № 3 (145). — С. 92—96.

5. *Зельдович Т. А.* Подготовка юных баскетболистов / Т. А. Зельдович. — М. : Физкультура и спорт, 1964. — 121 с.

6. *Левин В. М.* Экспериментальное исследование скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов / В. М. Левин // Теория и практ. физич. культ. — 1970. — № 8. — С. 46—48.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПРИНТЕРОВ И СРЕДНЕВИКОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

С. И. Спесивцева, 4 курс, 1 группа

В. Н. Щеглов, к. п. н., профессор

И. Е. Попова, к. б. н., доцент

ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *типологические особенности нервной системы, спортивная ориентация, бегуны на короткие и средние дистанции, оценка работоспособности.*

Актуальность. Современный бег на короткие и средние дистанции с его возросшей конкуренцией, и отставанием российских спринтеров и средневикиков на международной арене, требуют развития спортивной науки во всех направлениях, наиболее важным из этих направлений является спортивный отбор.

Прогнозирование спортивных возможностей детей в легкой атлетике необходимо осуществлять на более ранних этапах на основе системного комплексно-типологического подхода к оценке, развитию, формированию и выявлению спортивного таланта с использованием социальных, психолого-педагогических, медико-биологических методов исследования. Данные литературных источников говорят о том, что спортсмены, которые в детстве сразу были отобраны в избранные дисциплины, добивались значительных успехов в спорте высших достижений, нежели переориентированные спортсмены [3, 5].

Известно, что свойства нервной системы являются основой общих способностей к спортивной деятельности, формированию индивидуального стиля деятельности. Тип нервной системы можно рассматривать как интегрированный показатель генетически обусловленных признаков, определяющих характерные особенности физических функций. Это находит свое отражение в характере адаптационно-трофических, восстановительных и компенсаторных процессов представителей различных типов нервной системы. Знание индивидуальных особенностей занимающихся позволяет преподавателю, тренеру, эффективно управлять процессом физического воспитания и спортивной тренировки [1, 2, 4].

Цель исследования: изучение характерных свойств нервной системы, а также функциональных особенностей организма, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в беге на короткие и длинные дистанции.

Материалы и методы исследования. В исследование были включены 10 бегунов на короткие и 7 бегунов на средние дистанции в возрасте от 18 до 22 года, имеющие уровень спортивной квалификации от кандидата в мастера до мастера спорта.

Данные спортсмены проходили ряд тестов для оценки функционального состояния и типологических свойств нервной системы при помощи программно-аппаратного комплекса НС-Психотест, спирометра нового поколения — Spirolab III Оху, программного модуля Поли-Спектр-Анализ и географического аппаратно-программного комплекса экспресс-оценки и мониторинга параметров гемодинамики на основе тетраполярной географии и на базе персонального компьютера с соответствующим программным обеспечением (реоанализатор КМ-АР-01, Санкт-Петербург, Россия).

Для оценки типологических свойств нервной системы применяли следующие методики: помехоустойчивость, реакцию на движущийся объект, темппинг-тест, реакцию различения, динамометрию, изучение подвижности нервных процессов.

Состояние респираторной системы спортсменов оценивали по следующим параметрам: *VC* — жизненная емкость легких (л), *FVC* — форсированная жизненная емкость легких (л), *TV* — дыхательный объем (л), *RR* — частота дыхания (вдохов/мин). *MVV* — максимальная вентиляция легких (л/мин), *FEV1/VC* — индекс Тиффно (%), *FEV1* — объем, выдыхаемый в течение 1-ой секунды теста (л), *FEF25/75* — форсированный объем выдоха на уровне 25/75 % от *FVC* (л/с), *FEF25* — форсированный объем выдоха на уровне 25 % от *FVC* (л/с), *FEF50* — форсированный объем выдоха на уровне 50 % от *FVC* (л/с), *FEF75* — форсированный объем выдоха на

уровне 75 % от *FVC* (л/с), *PEF* — пиковая объемная скорость выдоха (л/с), *FET* — время форсированного выдоха (с), *IC* — емкость вдоха (л).

Физическую работоспособность определяли по результатам теста велоэргометрической пробы PWC170.

При оценке мощности работы сердца регистрировали следующие параметры: ЧСС — частоту сердечных сокращений (уд/мин), МОК — минутный объем крови (л/мин), УОК — ударный объем крови (мл), СИ — сердечный индекс ($\text{м}^2(\text{л} \times \text{мин}^{-1} \times \text{м}^2)$), УИ — ударный индекс ($\text{мл} \times \text{м}^{-2}$).

Исследования проводили на базе научно-исследовательской лаборатории ВГИФК.

Полученные данные сравнивали с нормами, имеющимися в литературе, обрабатывали общепринятыми методами вариационной статистики с оценкой достоверности различных эмпирических выборок по критерию Стьюдента (*t*-критерий).

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования свойств нервной системы установлено, что у 76 % спринтеров преобладает подвижность процесса возбуждения над подвижностью процесса торможения. Причем у 62,5 % из них нервная система сильного типа с подвижным типом высшей нервной деятельности. У остальных 24 % спринтеров выявлена уравновешенность процессов возбуждения и торможения на фоне промежуточного типа нервной системы между средней и сильной, а также инертный тип высшей нервной деятельности.

В свою очередь для средневикиков характерна уравновешенность процессов возбуждения и торможения, нервная система сильного или слабого типов, и промежуточный тип нервной деятельности между подвижным и инертным.

У 68 % бегунов на средние дистанции выявлена уравновешенность процессов возбуждения и торможения. При этом у этих же спортсменов установлен промежуточный тип высшей нервной деятельности между инертным и подвижным или подвижный, а у 69 % из них показана нервная система сильного типа.

У 32 % спортсменов с преобладанием процессов возбуждения или торможения выявлена различная подвижность нервных процессов, а также в основном нервная система слабого или промежуточного типов.

В ходе исследования была оценена физическая работоспособность бегунов на короткие и средние дистанции, а также их максимальное потребление кислорода и насосная функция сердца.

При оценке работоспособности методом PWC170 были выявлены средние значения: для спринтеров — 1118 ± 204 кгм; для средневикиков — 1854 ± 190 кгм. Также в ходе оценки работоспособности были выявлены

средние значения МПК равные: для спринтеров — $50,8 \pm 8,4$ мл/кг*мин; для средневиков — $61 \pm 4,8$ мл/кг*мин. Это свидетельствуют о высокой работоспособности у квалифицированных бегунов, как на средние, так и на короткие дистанции.

В ходе исследования сердечно-сосудистой системы методом интегральной реографии тела получены средние значение для спринтеров и средневиков. Так для спринта УОК — $83,03 \pm 17,56$ мл; МОК — $4,7 \pm 1,8$ л/мин; УИ — $52,1 \pm 8,6$ мл/м²; СИ — $2,9 \pm 0,8$ л/м². Для средневиков — УОК — $102,4 \pm 35,9$ мл; МОК — $5,65 \pm 0,95$ л/мин; УИ — $61,1 \pm 16,4$ мл/м²; СИ — $3,41 \pm 0,51$ л/м². Описанные выше данные указывают на хорошее состояние сердечно-сосудистой системы у спринтеров, а данные показатели средневиков выше нормы здорового нетренированного человека, что свидетельствует о спортивной гипертрофии сердца.

Анализ дыхательной системы в ходе спирометрии показал, параметры дыхательной системы обеих групп соответствуют общепринятым нормам для квалифицированных спортсменов. У спринтеров выше значения показателей FEV1, FEV1/VC, FEF25/75, FEF25, FEF75, FEF50, PEF по сравнению со средневиками. У последних больше по сравнению со спринтерами значения следующих параметров: FET, RR и MVV. Это может быть обусловлено особенностями и спортивной специализации и тренировки.

Таблица 1

Показатели дыхательной системы спринтеров и средневиков

Параметры	Специализация	
	Спринтеры	Средневики
1	2	3
VC (л)	$5,8 \pm 1,6$	$5,75 \pm 1,00$
FVC (л)	$4,79 \pm 1,67$	$4,92 \pm 1,66$
FEV1 (л)	$3,79 \pm 1,41$	$1,98 \pm 1,36$
FEV1/VC (%)	$64,75 \pm 6,32$	$33,03 \pm 17,35$
FEV25/75 (л/с)	$3,79 \pm 1,47$	$1,84 \pm 1,34$
FEV25 (л/с)	$3,69 \pm 2,0$	$1,93 \pm 1,38$
FEV50(л/с)	$4,09 \pm 1,40$	$1,67 \pm 1,13$
FEV75(л/с)	$2,49 \pm 1,20$	$1,79 \pm 1,55$
PEF (л/с)	$4,22 \pm 1,61$	$2,12 \pm 1,47$

1	2	3
FET (с)	3,29±1,08	4,2±1,65
IC (л)	5,52±1,55	5,60±0,94
TV (л)	4,4±1,94	4,77±1,23
RR (вдохов/мин)	7,75±2,80	11,02±1,08
MVV (л/мин)	105,9±11,20	137,63±19,84

Заключение. По результатам исследования можно заключить большинство квалифицированных спринтеров имели подвижный тип высшей нервной деятельности, а также преобладание силы процесса возбуждения над силой процесса торможения, и сильную нервную систему.

В то время как для средневикиков уравновешенность процессов возбуждения и торможения, сильная нервная система, промежуточный или подвижный тип высшей нервной деятельности являются показателями высокого потенциала у бегунов в этих дисциплинах.

Таким образом, можно заключить, что квалифицированные бегуны на короткие и средние дистанции обладают не только сильными результатами в своих дисциплинах, но и высокими показателями общей работоспособности и кардиореспираторной системы, что позволяет им показывать столь значительные результаты.

Литература

1. *Анисимова Е. А.* Особенности проявления типологических свойств нервной системы легкоатлетов-спринтеров / Е. А. Анисимова, Л. И. Костюнина, Л. А. Кирьянова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал. — 2010. — № 5 (63). — С. 38—42.
2. *Булатецкий С. В.* Психофизиология физического развития в спорте / С. В. Булатецкий, С. В. Иванников, С. И. Рабазанов, В. А. Трепалин, А. П. Вяткин, Н. О. Барабанов // Педагогика. — 2017. — № 8, т. 2. — С. 63—67.
3. *Губа В. П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В. П. Губа. — М. : Советский спорт, 2008. — 304 с.
4. *Ильин Е. П.* Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2016. — 352 с.
5. *Серова Л. К.* Профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л. К. Серова. — СПб. : Человек, 2011. — 160 с.

ОРГАНИЗАЦИОННО МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

*И. С. Столбов, 2 курс магистратуры, 2магФК группа
Д. В. Семенов, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия
физической культуры и спорта»*

Ключевые слова: *молодежь студенческого возраста, общефизическая подготовка, ВФСК «ГТО».*

Введение. Популяризация массовой физической культуры и здорового образа жизни является сегодня наиболее актуальной. Забота о здоровье граждан выдвигается в качестве главного приоритета внутренней политики государства, о чем свидетельствует Федеральный закон об образовании, реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016—2020 годы» [2].

В связи с этим возрастает роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. Приоритетными направлениями социальной политики вуза становятся формирование идеологии здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, создание условий, необходимых для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом новых запросов и потребностей государства и общества в целом [1]. Таким образом, повышение уровня физической подготовленности, состояния здоровья и мотивации к занятиям физической культурой молодежи студенческого возраста является одной из важнейших целей физического воспитания студенческой молодежи.

Наиболее доступной и широко распространенной формой контроля уровня общей физической подготовленности молодежи студенческого возраста является ВФСК «ГТО». На сегодняшний день все еще не хватает научно-методической аргументации системы подготовки студенческой молодежи к выполнению норм ГТО, поэтому постановка проблемы разработки универсальной методики подготовки студенческой молодежи к выполнению норм ГТО является достаточно актуальной.

Методика исследования. На основе изучения практико-теоретических аспектов организации системы общефизической подготовки в юношеском возрасте соответствующем периоде обучения в высших учебных заведениях (18—22 лет), который соотносится с уровнем 6 ступени комплекса «ГТО», в том числе с учетом методологии организации самостоятельной тренировки мы предложили систему занятий общефизической подготовкой направленной на подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО людьми студенческого возраста.

Основным содержанием методики тренировки молодежи студенческого возраста стали следующие условия: организация тренировочных занятий не менее 3 раз в неделю продолжительностью 1—2 часа; владение элементарными умениями по самоконтролю в процессе занятий физическими упражнениями; выполнение специальных разминочных упражнений соответствующих основному содержанию тренировки с постепенно возрастающей интенсивностью и достижением оптимального уровня работоспособности занимающегося; комплексная направленность развития физических качеств на каждом занятии.

С целью проверки эффективности предложенной методики тренировки был организован педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился в период с июня 2018 по март 2019 года. В нём приняли участие студенты-юноши разных вузов города Великие Луки (ВЛГАФК, ВГСХА, ПсковГУ) в возрасте от 18 лет до 21 года в количестве 20 человек. Тренировочные мероприятия преимущественно проводились на открытом воздухе и на уличных спортивных площадках под руководством инструктора и самостоятельно. На основании результатов предварительного тестирования были организованы две однородные группы: экспериментальная и контрольная, по 10 человек в каждой.

Тренировочный процесс в экспериментальной группе был организован на основе применения разработанной нами методики. Студенты, входившие в состав контрольной группы, строили процесс физической подготовки исходя из собственных предпочтений.

Результаты исследования. В ходе педагогического эксперимента проводилось тестирование уровня физической подготовленности студентов-юношей контрольной и экспериментальной групп по комплексу упражнений позволяющему определить интегральный уровень их общей физической подготовленности. Большинство заданий из этого комплекса входят в перечень испытаний ВФСК «ГТО» 6 ступени.

Результаты тестирования позволили установить, что в начале эксперимента обе группы имели примерно одинаковый уровень подготовлен-

ности. После окончания эксперимента мы можем констатировать значительное превосходство юношей экспериментальной группы по отношению к контрольной группе юношей ($p < 0,05$) по всем тестам (таблица 2).

Таблица 2

Результаты исследований физической подготовленности и соревновательной результативности после эксперимента

Тесты	М		Т	р
	ЭГ	КГ		
Бег 100 м (секунд)	13.5	14.3	2.2	<0,05
Челночный бег 3×10м (секунд)	7.2	7.9	2.3	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	235	217	2.7	<0,05
Подтягивание на перекладине (раз)	14	10	2.2	<0,05
Отжимание в упоре (раз)	22	16	3.7	<0,05
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине (раз за 1 минуту)	47	41	2.5	<0,05
Гибкость: Наклон из положения стоя на скамье (см)	12	7	2.6	<0,05
Бег 3000 м (минут)	12.3	13.6	2.9	<0,05

Сравнительная динамика результативности подготовки юношей контрольной и экспериментальной групп представлена на рисунке 1.

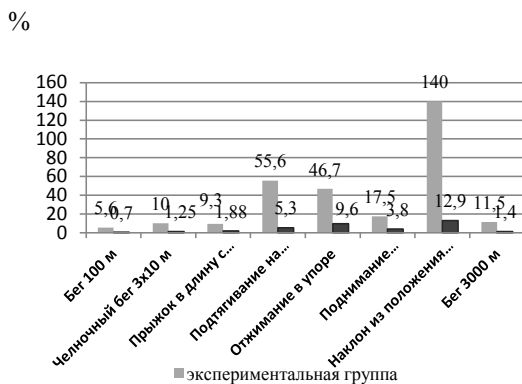


Рис. 1. Показатели прироста уровня физической подготовленности ЭГ и КГ после эксперимента

Как видно из рисунка, в экспериментальной группе наблюдались значительно более высокие показатели динамики изменения уровня подготовленности по сравнению с контрольной группой. Оценивая итоговые результаты юношей экспериментальной группы можно с уверенностью констатировать положительный эффект предложенной методики организации занятий общефизической подготовкой направленной на выполнение нормативов комплекса ГТО. За период эксперимента в экспериментальной группе результаты выполнения контрольных упражнений в среднем улучшились на 30,2 %, в то время как в контрольной группе средняя динамика показателей составила лишь 3,7 %.

Выводы. Результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что предложенная методика организации занятий общефизической подготовкой с молодежью студенческого возраста позволяет обеспечить подготовку юношей к успешному выполнению норм ВФСК «ГТО», тем самым реализуя основные задачи гармоничного физического воспитания людей данного возраста.

Литература

1. *Гурский А. В.* О физическом развитии современного студента / А. В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 2. — С. 77—79.

2. *Малахаева О. А.* Классическая аэробика — средство развития координационных способностей детей 5—6 лет / О. А. Малахаева, Е. В. Разова // Воспитание и обучение детей младшего возраста : сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции, 12—14 мая 2016, Россия, Москва. — С. 742—743.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТОВ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

*Р. А. Уваров, студент, 4 курс, 5 группа
А. К. Ефремов, доцент
ФГБОУ ВО ВГИФК*

Ключевые слова: функциональная подготовка, специальная выносливость, аэробный метаболизм, гликолитический механизм энергообеспечения, тренировочные нагрузки.

В спорте существует актуальная проблема функциональной подготовки борцов-самбистов. Известно, что организм человека имеет генетически определённые пределы функционального развития и стремление к повышению объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок может привести к срывам адаптационных механизмов [3, 5].

Р. А. Пилюян и А. Д. Суханов сформулировали «закон подведения спортсмена к соревнованиям», получившим название «Закона ударной нагрузки», он гласит так: «готовность борца к соревнованию может быть повышена, если в его подготовку, за 7—10 дней до начала турнира, включена нагрузка по интенсивности и объёму равная или превышающая соревновательную». Тренеры, учитывая этот закон при планировании предсоревновательного этапа подготовки, могут оптимизировать характер и интенсивность тренировочной нагрузки соответствующей соревновательным требованиям [3].

Кроме специальной выносливости, на проявлении этого качества в условиях соревновательной схватки сказывается влияние психо-эмоционального возбуждения, техники выполнения приемов, тактики ведения схватки [6].

Стабильный рост спортивного мастерства самбистов в значительной мере определяется адекватностью построения циклов учебно-тренировочного процесса, то есть правильным и рациональным распределением различных средств и методов подготовки [7].

Цель исследования: совершенствование конструктивной структуры тренировочного процесса направленного на повышение функциональной выносливости самбистов на основе вариативной тренировки.

Объектом исследования избран тренировочный процесс самбистов 15—16 летнего возраста, учащихся тренировочной группы 4 года обучения спортивного клуба «Самбо-79».

Предметом исследования является методика воспитания специальной выносливости самбистов на основе вариативно-интервальной тренировки.

Научная новизна исследования заключается в практически-уточнённых временных критериях специфической нагрузки анаэробного характера и восстановительной циклической тренировки интенсивностью ЧСС 130—140 уд. мин.

Практическая значимость исследования заключается в возможности более широкого использования разработанной и апробированной авторами экспериментальной методики функциональной подготовки самбистов планируемой в предсоревновательный период.

Поставленные нами цель и гипотеза исследования позволили сформулировать следующие задачи:

1. Провести изучение и анализ состояния исследуемого вопроса по функциональной подготовке самбистов к соревнованиям.

2. Разработать модели тренировочной нагрузки в структуре предсоревновательного этапа подготовки самбистов, адаптированных к испытуемому контингенту.

3. Экспериментально обосновать разработанную нами методику предсоревновательной подготовки самбистов 15—16 летнего возраста с акцентом на развитие специальной выносливости спортсменов.

— Анализ научно-методической литературы.

— Педагогические наблюдения.

— Тестирование уровня функциональной готовности (УФГ).

— Индекс Кверга.

— Педагогический эксперимент.

— Методы математической статистики.

Предварительный педагогический эксперимент осуществлялся на базе подготовки команды СК «Самбо-79» города Воронежа по самбо, к первенству города Воронежа и области.

Разработанный нами педагогический эксперимент, в котором приняли участие 14 самбистов, проводился в период с октября по ноябрь 2018 года и с декабря 2018 по январь 2019 года. Эксперимент предполагал 21-дневную подготовку команды по разработанной нами методике, выступление в соревнованиях с анализом результатов и характеристиками соревновательной деятельности.

Материалы нашего исследования были обработаны с определением основных статистических признаков выборок: средней арифметической (\bar{x}), размаха варьирования (R) относительного числа (%).

При сравнительном анализе использовались методы статистического сравнения по T-критерию Стьюдента для связанных выборок с определением различия и достоверности сравнения (P).

Нами была упорядочена система тренировочных нагрузок на всех этапах подготовки к соревнованиям. В практику предсоревновательной подготовки самбистов были внедрены трех дневные микроциклы сопряженного воздействия скоростно-силовой и технико-тактической направленности. Основанием для такого изменения системы построения тренировочных нагрузок явились предварительно проведенные исследования, которые показали, что в существующей системе предсоревновательной подготовки до 86—88 % тренировочного времени, отво-

дится на совершенствование смешанных механизмов энергообеспечения, и вся тренировочная работа строится на максимальных, скоростно-силовых режимах. Для повышения эффективности между ударными микроциклами мы планировали регулировочные (восстановительные) микроциклы преимущественно с аэробной нагрузкой неспецифического характера.

За семь-девять дней до предстоящих соревнований мы планировали самбистам ударную по интенсивности и координационной сложности тренировку с шестью схватками продолжительностью по пять минут каждая, моделирующую соревновательную деятельность. На следующий, за этим день, планировали регулировочный микроцикл с неспецифической нагрузкой аэробного характера. Затем, в последующие тренировочные дни объем и интенсивность нагрузки немного снижали, параллельно совершенствуя тактику ведения схватки и за три дня предшествующие соревнованиям провели на ковре легкую тренировку с целью использовать эффект суперкомпенсации восстановительных процессов в организме испытуемых самбистов.

Как свидетельствуют результаты проведенного педагогического эксперимента по функциональной подготовке самбистов 15—16 летнего возраста с использованием ударных микроциклов, такой подход дает положительный результат.

Исходное тестирование уровня функциональной готовности обследуемых спортсменов выявило: у самбистов контрольной группы среднее значение УФГ = $4,1 \pm 0,25$ усл. ед, а исходный уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы (проба Кверга) — $97,5 \pm 3,6$ усл. ед. В юношеской экспериментальной команде результаты тестирования оказались несколько ниже, чем в контрольной. Уровень функциональной готовности обследуемых самбистов экспериментальной группы равен $4,1 \pm 0,2$, а проба Кверга на уровне $99,3 \pm 6$. Необходимо отметить, что контрольная команда прошла два соревновательных этапа, организованных в современных представлениях системного распределения средств тренировочных воздействий и их физиологической мощности.

Сравнивая показатели структуры тренировочных нагрузок в контрольной и экспериментальной группах, следует сказать, что при одинаковом объеме нагрузки, в экспериментальной группе объем аэробной нагрузка был снижен на 13,5 %, смешанной повышен на 8,6 %, гликолитической на 10,2 %, Анаэробно-алактатной на 75 % по сравнению с контрольной группой.

Во втором соревновательном периоде аэробную нагрузку в контрольной группе снизили на 4 %, гликолитическую увеличили на 10 %. В экспериментальной группе аэробную нагрузку снизили на 7 %, смешанную и гликолитическую увеличили на 6,2 % и 5 % соответственно, более приблизив её к соревновательным условиям (Табл. 1.).

Таблица 1

Структура тренировочной нагрузки самбистов контрольной и экспериментальной групп в предсоревновательные периоды

Тренировка	Контрольная гр., %			Экспериментальная гр., %		
	1	2	динамика	1	2	динамика
Аэробная	53	51	–4	46	43	–7
Смешанная	25	25	0	28	31	+6,2
Гликолитическая	19	21	+10	20	20	+5
Анаэробно-алактатная	5	5	0	6	6	0
всего:	100	100		100	100	

Примечание: 1 — октябрь-ноябрь 2018 года; 2 — февраль-март 2019 года.

Запланированная нами нагрузка оказалась более эффективной для функциональной подготовки самбистов экспериментальной группы. При этом, аэробную нагрузку планировали на уровне интенсивности соответствующем оптимальной работе сердца и протеканию восстановительных процессов в организме испытуемых борцов-самбистов.

Далее, следует обратить внимание на исходное превышение показателя индекса Кверга в экспериментальной группе, по сравнению с контролем (2,1 %), в то время как в более специализированном тесте УФГ экспериментальная группа на 1,3 % уступала контрольной.

Таким образом, в итоге предварительного анализа выполненных исследований можно заключить:

— исходный уровень функциональной подготовленности спортсменов экспериментальной группы находился на среднем уровне и не отвечал модельным значениям, принятым в самбо для данного возраста УФГ = 4,1; пробы Кверга = 97,5.

— скорее всего, основной причиной недостаточного уровня готовности некоторых борцов послужило наличие методических ошибок организации тренировочного процесса до эксперимента;

— для достижения модельных значений подготовленности самбистов, организация предсоревновательной подготовки, на данный момент времени, должна состоять как минимум из 2-х этапов специализированной функциональной подготовки, что позволит вывести спортсменов на оптимальный уровень функциональной готовности и достаточно эффективно решать задачи тактико-технической соревновательной надежности.

Выводы:

1. Проведенный анализ научно-методической литературы позволил выявить проблемы функциональной подготовки самбистов юношеского возраста, которые связаны с интенсивным ростом и развитием органов обеспечивающих рост тренированности спортсменов. Поэтому контролю функционального состояния спортсменов необходимо уделять особое внимание. Ряд авторов рекомендует функциональную подготовку самбистов планировать с учетом повторно-интервального характера схватки и промежутком отдыха недостаточным для получения замечания за пассивность.

2. Разработанная нами модель тренировочной нагрузки в соревновательном периоде подготовки состояла из спуртовых заданий повторно-интервального характера соответствующих требованиям сложившегося в последнее время судейства. Так, продолжительность спуртовых атак планировалась от 10 до 12 секунд с перерывом между спуртами в паре 8—10 секунд и между парами спуртов — 15—16 секунд. Рост интенсивности нагрузок при некотором снижении объема заданий планировался до максимума который приходился на 7 день до соревнований в соответствии с открытым А. Д. Сухановым и Р. А. Пилюном (1999) «закона ударных нагрузок».

3. Апробированная модель предсоревновательного мезоцикла подготовки самбистов состоящая из нагрузок аэробных-43 %, смешанных-31 %, гликолитических-20 %, анаэробно-алактатных-6 % с нагрузками в основной части повторно-интервального характера оказалась более эффективной (прирост УФГ= 5,8 у.е.), чем традиционная (прирост УФГ=1,8 у.е.). Экспериментальную методику функциональной подготовки самбистов 15—16 летнего возраста рекомендуем использовать при подготовке самбистов юношеского возраста к соревнованиям и по причине её большей идентичности со сложившимся в последнее время характером соревновательной деятельности, регламентированным практикой судейства.

Литература

1. *Бегидов В. С.* Взаимосвязь особенностей проявления анаэробных возможностей и реализации технико-тактического потенциала у борцов в условиях соревновательных поединков / В. С. Бегидов, А. П. Пархоменко, В. В. Шиян // Теория и практика физ. культуры. — 2019. — № 3. — С. 45—47.
2. *Веглярский Г. Б.* Использование модельных характеристик различных сторон подготовленности в управлении тренировочным процессом борцов-самбистов / Г. Б. Веглярский // Научно-метод. обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов : материалы Всесоюз. науч.-практ. конф., 19—22 июля 2008 г., — М., 2008. — Ч. 2. — С. 297—298.
3. *Пилюян Р. А.* Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев : учеб. пособие / Р. А. Пилюян, А. Д. Суханов. — Малаховка : МГАФК, 1999. — 99 с.
4. *Герасимов Ю. В.* Факторная структура соревновательной надежности самбистов / Ю. В. Герасимов, В. А. Плахтиенко // Теория и практика физ. культуры. — 2014. — № 7. — С. 14—15.
5. Физиология: общая, спортивная, возрастная : учебник для вузов физ. культ. / Под ред. А. С. Солодкова, Е. Б. Сологуб. — М. : Терра-спорт, Олимпия Press, 2001. — 520 с.
6. *Шиян В. В.* Построение предсоревновательного макроцикла подготовки дзюдоистов высокой квалификации / В. В. Шиян // Теория и практика физ. культуры. — 2015. — № 7. — С. 11—13.
7. *Шулика Ю. А.* К вопросу об эффективности моделирования в спортивной борьбе / Ю. А. Шулика // Сб. научн. тр., посвящ. 35-летию КГАФК. — Краснодар, 2004. — С. 186—191.

**ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ВИДОВ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
СРЕДСТВАМИ КАРАТЕ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

А. С. Филаткин, аспирант 1 года обучения

Г. И. Дерябина, к. п. н., доцент

*А. В. Савельев, к. э. н., декан факультета
физической культуры и спорта*

*ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет
имени Г. Р. Державина»*

*«Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ
и Субъекта РФ (Тамбовская область) в рамках научного
проекта № 18-413-680003 р_а «Разработка теоретико-методи-
ческих основ развития координационных способностей у детей
с нарушениями слуха средствами карате»*

Ключевые слова: *координационные способности, развитие координационных способностей, средства развития координационных способностей, дети младшего школьного возраста, с нарушением слуха.*

Актуальность. Проблема социальной адаптации и социализации детей с нарушением слуха, которое, как правило, сопровождается нарушениями моторных функций организма, является актуальной и сложной, так как количество детей с данной патологией, по данным статистики, растет из года в год. Настоящее исследование направлено на поиск путей решения данной проблемы и имеет своей целью развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Ряд авторов определяет координационные способности, как способности к регулированию двигательного действия и оптимальному решению двигательной задачи. При этом выделяют целый спектр видов координационных способностей (способность к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц, способность к равновесию, способность нервной, мышечной и костной систем обеспечивать выполнение мелких и точных движений кистями, пальцами рук в соответствии с поставленной задачей (точность мелкой моторики), способность к усвоению двигательного ритма, ориентирование в пространстве, способность к согласованию движений в составе двигательного действия, быстрота реакции,

способность к дифференцированию усилий, времени и пространства), каждый из которых, вносит свой определенный вклад в их комплексное проявление [1].

Результаты исследования. Авторы исследования предлагают в целях повышения эффективности развития координационных способностей, разработанные средства карате для направленного развития каждого вида данных способностей [2].

1) Способность к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц.

Для развития данной способности предлагаются упражнения, связанные с техникой каратэ «кихон». Она предполагает отработку ударов и блоков в движении и в статике. Правильность выполнения упражнения зависит от степени расслабленности тела и напряжения, которые обеспечивает четкость движений, техничность и скорость. Рассмотрим несколько ударов и блоков.

Упражнение 1: удар «чоки-цуки» (рисунок 1). Для правильного выполнения необходимо встать в стойку «хатиджи-дачи»: ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, пальцы ног крепко зафиксированы на полу (рисунок 2). Для быстрого нанесения и достижения максимальной скорости удара требуется расслабить корпус и руки. После выполнения удара все тело испытывает напряжение.



Рис. 1. Удар «чоки цуки»

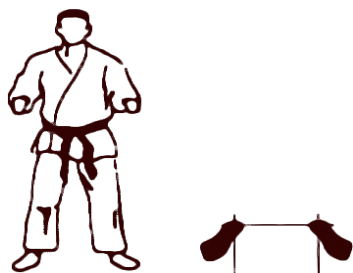


Рис. 2. Стойка «хатиджи-дачи»

Упражнение 2: выполнение техники «кихон» в перемещении, в стойках. Воспитанники отрабатывают блоки и удары в перемещении в стойке «дзенкутцу-дачи», также расслабляясь в начале движения и напрягаясь — по завершению. Для этого нужно поставить одну ногу вперед, согнуть ее в колене параллельно большому пальцу ноги (рисунок 3). В данном упражнении при шаге вперед задействуются следующие мышцы: двуглавые, яго-

дичные (большие, средние, малые) и икроножные, а также чувствуется напряжение в поясе верхних конечностей, мышцах пресса и спины.



Рис. 3. Стойка «дзенкутсу-даци»

Упражнение 3: многократное выполнение «ката». Для лучшего усвоения навыков и развития координационной способности к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц используется техника «ката», бой с воображаемым противником. Ее отличают сложные движения, которые не будут правильными без чередования напряжения-расслабления. Их необходимо постоянно отрабатывать для увеличения четкости и техничности.

2) Равновесие — способность к сохранению устойчивой позы в статических и динамических упражнениях, на ограниченной, подвижной опоре, при действии ускорений.

Упражнение 1 на подвижной опоре: выполнение ударов ногами на полусфере (рисунок 4). Для выполнения упражнений на подвижной опоре требуется встать на полусферу, поднимая одну ногу перед собой и выполняя технику удара ногой «маэ-гери», «маваши-гери». При этом нужно следить за правильностью движения. Рассмотрим удар «маэ-гери». Колено выносится перед грудью, стопа направлена на себя, выполняется полное разгибание ноги в коленном суставе, стопа наносит удар подушечками пальцев. Опорная нога не разворачивается и смотрит прямо. После этого нога возвращается в исходное положение. В этот момент важно удержать равновесие, напрягая мышцы тела (рисунок 5). Рассмотрим еще один удар — «маваши-гери». При этом ударе сложнее удержать равновесие, так как он выполняется с разворотом на опорной ноге. Техника выполнения удара заключается в следующем: колени выносятся в сторону, носок оттянут, выполняется разворот на опорной ноге, нога расположена параллельно полу, выполняется разгибание ноги в коленном суставе (рисунок 6). Нога возвращается в исходное положение в обратном порядке.



Рис. 4. Полусфера

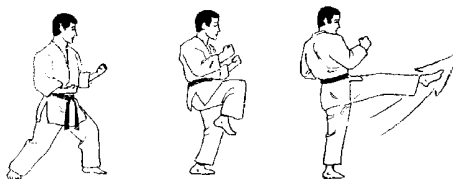


Рис. 5. Удар «маэ-гери»

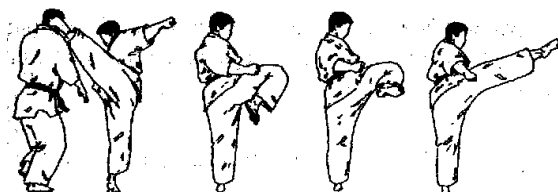


Рис. 6. Удар «маваши-гери»

Упражнение 2 при действии ускорения: многократное выполнение техники ударов ногами с сохранением статического равновесия в движении по прямой. Воспитанник становится на край татами боком, зафиксировав одну ногу перед собой, как показано на рисунке 6. Он должен переместиться на другой край татами с ударами «маваши-гери», прыгая на одной ноге и не теряя равновесия. Это упражнение является подводящим к использованию ударов ногами в бою.

Упражнение 3 на ограниченной опоре: выполнение техники ударов ногами и руками на лавке. Воспитанник становится на лавку, поднимая одну ногу перед собой, и выполняет технику удара ногой «маэ-гери», «маваши-гери». Данное упражнение считается облегченным и подводящим к выполнению этих ударов на полусфере.

3) Способность нервной, мышечной и костной систем обеспечивать выполнение мелких и точных движений кистями, пальцами рук в соответствии с поставленной задачей (точность мелкой моторики).

Упражнения с теннисными мячами в парах.

Упражнение 1: воспитанники становятся напротив друг друга, бросают мяч друг другу по очереди и пытаются поймать его поочередно левой и правой рукой. Данное упражнение выполняется на дистанции 2 метров. Задача воспитанников — поймать мяч пальцами, а не полноценной рукой. Оно позволяет улучшить быстроту реакции и моторику рук. После длительного выполнения упражнения отмечается снижение количества падающих мяча.

Упражнение 2: воспитанники становятся напротив стены, отрабатывают технику удара «дьяку-цуки» об стену. Воспитанник отходит от стены на дистанцию 3 метров, после этого он выполняет технику удара «дьяку-цуки» с дальнейшим отскокиванием и ловлей мяча от стены. Удар «дьяку-цуки» выполняется разной рукой и ногой: левая нога впереди, правой рукой наносится удар в корпус (рисунок 7).

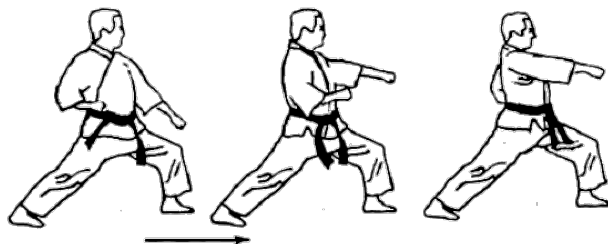


Рис. 7. Удар «дьяку-цуки»

Упражнение 3: воспитанники стоят у стены, один бросает мяч в стену, второй — должен попасть по мячу с помощью техники «дьяку-цуки». Упражнение предполагает работу в парах для отработки точности мелкой моторики и попадания по мячу.

4) Способность к усвоению двигательного ритма (метроритмических связей в двигательном действии).

Упражнение 1: выполнение «ката». Каждое «ката» имеет свою динамику. Ката «тайкиоку шодан» выполняется по ритму «раз, два, пауза, раз, два, пауза и т.д.» Оно начинается в левую сторону с блоком «гедан-барай», после чего наносится удар «ой-цуки», далее делается разворот через правое плечо в правую стойку с блоком «гедан-барай» по «бункай» (объяснение техники «ката» в воображаемом бою). Важно соблюдение ритма «раз, два, пауза», так как выполняется блок, после чего наносится быстрый ответный удар (рисунок 8). Другой ритм ката будет неправильным объяс-

нением «бункай». Данное упражнение учит воспитанников сохранять паузы и двигаться с заданным ритмом.

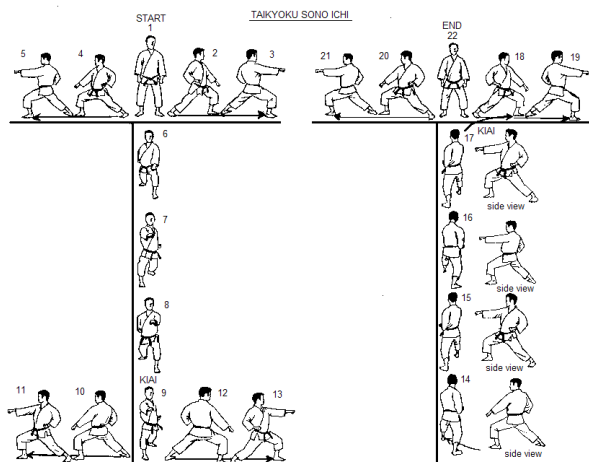


Рис. 8. Ката «тайкиоку шодан»

Упражнение 2: движение в «кумитэ» в парах — челнок (движение воспитанников вперед-назад с определенным ритмом, то замедляясь, то ускоряясь). Данное упражнение направлено на изменение ритма перемещения в бою: либо перед атакой, либо навстречу. Перед атакой перемещение должно быть более ритмичным, так как скорость передвижения при быстром ритме увеличивается. Перед работой навстречу ритм замедляется, поскольку при контакте ноги должны быть лучше зафиксированы, что обеспечивает силу удара.

Упражнение 3: выполнение комбинаций в «кумитэ» — 2 удара рукой, пауза, удар ногой. Данное упражнение помогает воспитаннику в бою паузой между ударами руками и ногой, так как соперник этого не ожидает. Движение выполняется следующим образом: наносится удар передней рукой, затем — дальней рукой, осуществляется движение назад. Соперник думает, что комбинация окончена, но далее следует удар ногой.

5) Ориентирование в пространстве — способность к определению и изменению положения тела и отдельных его частей в пространственно-временном поле.

Упражнение 1 на краю татами: воспитанники резко смещаются с линии при атаке соперника. Техника выполнения: один воспитанник ста-

новится в углу татами и пытается уйти от атаки в сторону (вправо или влево), но не за черту татами, так как уход за татами запрещен. С помощью упражнения достигается понимание границ татами во время ведения боя.

Упражнение 2 на восприятие границ татами. Оно выполняется следующим образом: воспитанники делятся по 4 человека и становятся в треугольник (1 по середине, трое по краям). Задача центрального — быстро разворачиваться к каждому и выполнять различные комбинации руками и ногами. Упражнение предназначено для понимания, как сменить положение при быстрой атаке, повышается ориентирование в пространстве.

Упражнение 3: выполнение «кихона» в развороте. Воспитанник стоит в стойке «дзенкутцу-дачи» и делает разворот на 360 градусов с блоком «гедан-барай» (стойка и блок описаны выше). Задача — удержать равновесие в пространственно-временном поле.

6) Согласование движений в составе двигательного действия.

Упражнение 1: выполнение комбинаций ударов руками и ногами в «кумитэ». Разберем одну из них: выполнение 3 ударов в движении вперед, удар передней рукой, далее – дальней рукой и с дальней ноги. Задача данного упражнения — добиться поочередного выполнения с попаданием каждого удара в заданную цель.

Упражнение 2: Выполнение мастерских «ката». В них содержатся сложнокоординационные комбинации, состоящие из разворотов на одной ноге с последующим завершением ударом, прыжком или кувырком, перед которым выполнялось несколько ударов. Упражнение способствует лучшему согласованию движений.

7) Дифференцирование усилий, времени, пространства — как способность, отражающая точность оценивания, отмеривания и воспроизведения заданных параметров движения.

Упражнение 1: выполнение различных «ката», например, «тайкиоку шодан» и «хиан нидан». Ката различны по ритму, скорости, технике ударов и блоков. «Хиан нидан» требует больше координации, так как уровень сложности выше. В нем присутствуют удары ногами и комбинации из 2—3 движений. Каждая ката сложнее предыдущего, что влияет на познание работы своего тела в различных техниках.

8) Быстрота реагирования — способность двигателью «отвечать» на внешние сигналы различного характера (зрительные, слуховые), перестраивать движение в изменяющихся условиях.

Упражнение 1: воспитанник становится у стены и делает уклоны от бросков теннисными мячами. Аналогия — уклонение от ударов противника (зрительно). Для данного упражнения обязательно использование

шлема для безопасности головы. Воспитанник находится у стены, тренер и двое воспитанников стараются попасть в корпус и голову стоящего у стены теннисными мячами. Задача стоящего — быстро среагировать и либо сделать уклон, либо отбить мяч ударом рукой. Упражнение учит правильно и быстро уклоняться и реагировать на атаку соперника.

Упражнение 2 на реакцию (для слабослышащих): 2 воспитанника становятся друг напротив друга, тренер дает сигнал свистком. Задача воспитанника — первым взять мяч. Техника выполнения: мяч лежит на полу, воспитанники стоят напротив друг друга, по сигналу свистка один из них должен оказаться быстрее. Упражнение способствует быстрому началу атаки.

Применение данных средств показало свою эффективность в развитии видов координационных способностей у детей младшего школьного возраста, что выразилось в получении положительных приростов по каждому из видов. (Таблица 1).

Таблица 1

Приросты в развитии видов координационных способностей средствами карате у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха

№	Наименование вида координационных способностей (единицы измерения)	Результат 1 изменения (ноябрь, 2018 г.)	Результат 2 изменения (февраль, 2019 г.)	Прирост, %
1	Способность к расслаблению (балл)	2,0±0,63	2,3±0,69	15,0
2	Способность к равновесию (с)	23,01±2,77	27,58±2,62	19,8
3	Способность к проявлению тонкой моторики (балл)	3,09±0,7	3,64±0,39	17,7
4	Темпо-ритмовая способность (с)	2,36±0,38	2,12±0,27	10,1
5	Способность к ориентированию в пространстве (см)	25,45±8,69	21,42±7,52	15,8
6	Способность к согласованию движений в составе двигательного действия (с)	37,83±8,23	32,31±6,35	14,6
7	Способность к дифференцированию усилий, времени и пространства (см)	6,81±2,75	5,94±2,25	12,7
8	Способность к скорости реакции	34,56±6,21	29,32±5,94	15,2

Таким образом, данная часть нашего исследования, направленная на разработку средств карате для развития видов координационных способностей показала свою эффективность и может быть рекомендована к дальнейшему использованию.

Литература

1. *Евсеев С. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — М. : Спорт, 2016. — 616 с.

2. *Филаткин А. С.* Особенности этапов обучения средствам карате детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха / А. С. Филаткин, Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3. № 3. — С. 9—24.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С МИКРОСКОПОМ

*Ю. А. Фурсова, 1 курс, 122 группа
Л. Ф. Федорова, преподаватель ВКК
ФГБОУ ПО «ВБМК»*

Ключевые слова: *Зрительный анализатор, работа с микроскопом, профилактика нарушения зрения, физические упражнения, самомассаж.*

Зрение является основным источником нашего знания о внешнем мире. Однако чрезмерные информационные нагрузки на глаз приводят к серьезным нарушениям и заболеваниям. В развитых странах каждый четвертый близорук. Одна из главных причин такого роста глазных нарушений состоит в недостаточной тренированности, а потому и слабости глазных мышц. В особой группе риска по нарушению зрения находятся лица, работающие с микроскопом. При этом характерно высокое зрительное, нервно-психическое и значительное мышечное напряжение. Исследования физиологических показателей зрения у данной категории работников выявили нарушения аккомодации и мышечного равновесия, снижены показатели критической частоты мельканий и остроты зрения, изменения границ поля зрения [6].

В последнее время стали широко распространяться электронные средства отображения информации. Экранное изображение гистологи-

ческой картинке является самосветящимся, состоящим из дискретных точек (пикселей), мерцающих с определенной частотой и существенно повышает нагрузку на зрительный анализатор. Длительное напряжение зрительной системы может приводить к утомлению, а в последующем к перенапряжению. Утомление по своей биологической сущности является нормальным физиологическим процессом, выполняющим защитную роль в организме. Определенный уровень утомления в конце рабочего дня даже является необходимым для поддержания достигнутого уровня тренированности к выполнению трудовой нагрузки у работников, адаптированных к этой работе. Однако до настоящего времени не решены вопросы о механизмах развития и особенностях формирования утомления и перенапряжения при выполнении работ с различными уровнями нагрузки на зрительный анализатор. Установлено, что хроническое утомление, переходящее в состояние перенапряжения зрительной системы с ослаблением интегрального градиента силы аккомодации наиболее рано развивается у начинающих и в первый год работы с микроскопом, что особенно актуально для выпускников лаборантского отделения медицинского колледжа готовящихся к работе в патогистологических лабораториях. При работе с микроскопом из процесса фокусировки глаза полностью выключается рефлекторная часть аккомодации, а тоническая часть находится в максимальном напряжении. В последующем у микроскопистов такой характер работы приводит к перенапряжению. Это выражается в миопизации глаза в дальнейшей зоне и ранней пресбиопии в ближайшей зоне ясного видения [2].

В настоящее время разработано несколько методик профилактики развития зрительного утомления и перенапряжения, которые направлены на восстановление тонуса аккомодации и восстановление рефлекса аккомодации. Однако в этих методиках практически не учитывается, что и общий дефицит движения современного человека неизбежно пагубно отражается на функциональных свойствах глазодвигательного аппарата. А, учитывая специфику патогистологических лабораторий, где не всегда есть возможность для полноценного выполнения физических упражнений, сотрудникам рекомендуем освоить методику самомассажа [5].

Общий самомассаж следует начинать с передней, затем задней и боковой поверхности бедра. Все движения направлены от колена вверх к паховым лимфатическим узлам. Затем массируется коленный сустав движениями, направленными к подколенной ямке. Далее следует перейти на массаж задней поверхности голени, движениями, направленными к подколенной области. Закончив массаж ног, переходят к массажу передней

поверхности шеи и грудной клетки, массируя их поочередно с правой и левой стороны. Движения направлять к подмышечным лимфатическим узлам. Массаж боковых частей шеи, надплечий, плеч, предплечий, кистей рук начинают с внутренней поверхности плеча и предплечья, затем наружной и задней поверхностей. За этим следует массаж задней поверхности шеи, головы, воротниковой зоны с переходом на нижний отдел позвоночника, поясницы, крестца и таза. Завершается общий самомассаж массажем области живота круговыми движениями, направленными по часовой стрелке справа налево. При этом надо хорошо усвоить, что массаж и самомассаж вовсе не заменяют физические упражнения, а лишь способствуют их большей эффективности. И, разумеется, самомассаж надо сочетать со специальными упражнениями для глазодвигательного аппарата. Только специальные тренировочные упражнения для внутриглазных и окологлазных мышц могут привести к стабилизации и даже к обратному развитию близорукости и дальнозоркости. Тренировки глазных мышц благоприятно влияют и на общую работоспособность гистолога. В нашей стране разработана специальная методика оптико-двигательных тренировок, в основу которой положен динамический принцип: сокращение цилиарной мышцы глаза чередуется с ее расслаблением, чего можно достигнуть при быстрой смене положительной и отрицательной линз перед глазом [2].

Однако не утратила своей актуальности и методика американского офтальмолога У. Бейтс. Простота и доступность в сочетании с положительным эффектом делает эту методику наиболее востребованной среди работающих с микроскопом и дисплеем. Основные этапы этих упражнений включают:

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке — карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

2. Не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего — в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

3. Резкие повороты головы вправо и влево. Взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.

4. В течение 3 с смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых. Повторить 15 раз. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.

5. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 с. Перевести взгляд на свои наручные часы. Повторить 15 раз.

Эти и подобные упражнения рекомендуется выполнять 2 раза в день. Спустя месяц сделать перерыв на 2 недели, а потом начать все сначала. Особенностью этой методики является то, что в условиях патогистологической лаборатории ее можно выполнять не только стоя, но и сидя за рабочим столом. Заканчивать упражнения для глазодвигательного аппарата рекомендуется самомассажем задних мышц шеи в течение одной двух минут. Такой режим работы глаз укрепляет глазные мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаз.

Предложенные упражнения для глазодвигательных мышц в течение года можно чередовать и с другими комплексами упражнений. Приведем несколько упражнений, которые помогут укрепить глазодвигательные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать ее старение. Выполнять их следует примерно в течение 10 мин.

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить упражнение 5—6 раз с интервалом 30 с.

2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

3. Вращать глазами: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Второе и третье упражнения рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. Выполнять их необходимо сидя, повторяя каждое упражнение 3—4 раза с интервалом 12 мин.

Упражнения, снимающие утомление глаз:

Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1—2 с убрать пальцы. Повторить 3—4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазных жидкостей.

Плохое зрение — это неспособность глаза приспособиться к инстинктивному физиологическому акту видения. В настоящее время существуют различные виды тренажеров для тренировки глазных мышц в оздоровительных целях (при близорукости и дальнозоркости у взрослых и у детей и для уменьшения зрительного утомления) а также специальные без линзовые и призматические очки, позволяющие резко улучшить остроту зрения без утомления и, кроме того бороться с сутулостью у детей. Также немаловажную роль играют и упражнения для релаксация зрения, которая способствует снятию напряжения и развитию цепкости глаза [4].

Существенную роль в профилактике зрительных нарушений играет организация регламентированных перерывов, во время которых проводят занятия производственной гимнастикой. В связи с особенностями работы с микроскопом необходимо выполнять как общие гимнастические упраж-

нения, так и специальные упражнения для глаз. В общий комплекс входят упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем; для мышц туловища, рук и ног, для релаксации локальных мышц кисти (включая массаж); для мышц шеи; вибрационная и дыхательная гимнастика; упражнения с целью совершенствования точных координированных движений и внимания. Для этого желательно ввести четыре перерыва, во время которых выполняют комплекс из 7—8 упражнений, в течение 7—8 мин. Общая продолжительность занятий гимнастикой в течение дня до 30 мин [2].

Кроме этого работающим с микроскопом необходимы регулярные посещения офтальмолога. Периодические осмотры и проверка остроты зрения требуются даже если их ничто не беспокоит. Если выполнять рекомендации врачей, соблюдать режим труда и отдыха, правила гигиены зрения и правила безопасности на работе, правильно питаться и принимать специальные диетические добавки, то профессиональная деятельность не доставит гистологу проблем и здоровье глаз будет сохранено.

Литература

1. *Аксенова О. Э.* Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. — М., 2004. — 120 с.
2. Большая Энциклопедия Эрудита. — М. : Махаон, 2001.
3. *Демирчоглян Г. Г.* Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян. — М., 2000. — 150 с.
4. *Демирчоглян Г. Г.* Глаза: школа здоровья / Г. Г. Демирчоглян. — Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2000. — 176 с.
5. *Козлов В. И.* Самомассаж для занимающихся физической культурой и спортом : методические рекомендации / В. И. Козлов, В. К. Волков. — Воронеж, 2011. — 24 с.
6. *Корнюшина Т. А.* Физиологические механизмы развития зрительного утомления и перенапряжения и меры их профилактики : автореф. дис. ... доктора биологических наук / Т. А. Корнюшина. — М., 1999. — 46 с.
7. *Соколовский В. В.* Тиоловые антиоксиданты в молекулярных механизмах неспецифической реакции организма на экстремальное воздействие (обзор) / В. В. Соколовский // Вопросы медицинской химии. — 1988. — № 6. — С. 2—11.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

*В. С. Шмыкова, 4 курс, 5 группа
Т. С. Гришина, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *гиревой спорт, общая выносливость, спортсмены-гиревики, кроссовая подготовка.*

Актуальность. Гиревой спорт является одним из самых динамично развивающихся видов спорта. В последнее время все больше стран заявляют своих спортсменов на Чемпионаты и Кубки Мира. Проводится большое количество соревнований, самого различного масштаба, постоянно возрастает количество спортсменов занимающихся гиревым спортом. Трудно найти другой вид спорта, который уходил бы корнями в историю нашего народа так далеко, состязания силачей издавна проводились на праздниках и гуляниях. Упражнения с гириями — это народный вид спорта в России [5, 6].

Популяризация гиревого спорта приводит к росту рекордов и нормативов, входящих в единую спортивную классификацию. В связи с этим встает вопрос о проблеме повышения личных результатов гиревиков, связанной с методами тренировки [1, 3].

В современном гиревом мире особое значение имеет зависимость между мышечной силой и выносливостью. Возраст 14—15 лет является благоприятным периодом для тренировки мышечных групп, общей и специальной выносливости спортсмена. Именно силовая выносливость в первую очередь обеспечивает рост спортивных результатов, как в рывке, так и в толчке гири. Мышечная выносливость — это залог отличных результатов в гиревом спорте [1, 2, 4].

Выявлено, что для повышения аэробной производительности обязательно включение в тренировочный цикл кроссовой подготовки, плавания, прыжков на скакалке. Развивать силовую выносливость рекомендуется в последовательности: вначале силовые упражнения с гириями, затем упражнения со штангой и в заключение кроссовый бег и прыжки [2, 3, 4].

В связи с вышесказанным является актуальным вопрос поиска эффективных средств, приемов и методов в тренировочном процес-

се юных гиревиков, способствующих повышению уровня выносливости спортсменов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование кроссовой подготовки будет способствовать повышению показателей общей выносливости у гиревиков 14—15 лет, что позволит улучшить их спортивный результат.

Объект исследования: процесс развития общей выносливости гиревиков 14—15 лет.

Предмет исследования: влияние кроссовой подготовки на развитие общей выносливости гиревиков в среднем школьном возрасте.

Целью нашего исследования явилось — совершенствование общей выносливости гиревиков 14—15 лет посредством кроссовой подготовки.

Исходя из поставленной нами цели, были сформулированы следующие **задачи** исследования:

1. Проанализировать научную литературу по данной проблеме.
2. Подобрать методику воспитания общей выносливости с применением кроссовой подготовки и опробовать ее в тренировочном процессе гиревиков 14—15 лет.
3. Экспериментально проверить и обосновать эффективность влияния кроссовой подготовки на развитие общей выносливости у гиревиков 14—15 лет.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогические наблюдения;
- 3) педагогическое тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

Результаты исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ «СШ Прометей» г. Гуково, Ростовской области.

В исследовании принимали участие учащиеся Гуковской школы № 24, занимающиеся в секции гиревого спорта, и имеющие 2 и 3 юношеские разряды. Для данного исследования были взяты две группы спортсменов-гиревиков, по 6 человек в каждой, тренирующихся в одной секции. Отметим, что спортсмены обеих групп были скомплектованы из весовых категорий от 55 кг до 65 кг.

Занятия в контрольной группе осуществлялись в рамках учебной программы в соответствии с традиционными подходами, спортсмены занимались по методике, рекомендуемой программой для СШ.

В экспериментальной группе дополнительно была использована предложенная нами программа тренировок, с включением 1 раза в неделю кроссового бега.

В разминку был введен медленный бег или прыжки со скалкой, упражнения, разогревающие все суставы рук, ног и спины (8—10 минут). Вторую часть разминки проводили уже с гирями. В нее были включены приседание с гирей на плечах, жим гири одной и двумя руками, перехват, подъем на грудь, удержание гири вверх (10 минут).

Основная часть тренировки длилась 1—1,5 часа. В нее входили классические упражнения, то есть рывок и толчок гири, а также вспомогательные упражнения с гирями, гантелями, на тренажерах. Специальную тренировку начинали с толчка гири. Экспериментальная группа выполняла 4—5 подходов в толчке и 2—3 подхода в рывке. За один подход выполняли определенное количество подъемов. Время между подходами сокращали.

Несмотря на то, что интенсивность планировали таким образом, чтобы в течение года она непрерывно росла, общая нагрузка за тренировку всегда колебалась. Все зависело от поставленной цели. Не было жесткой связи между интенсивностью и объемом запланированной нагрузки. Интенсивность могла быть большой и при большом объеме, и при среднем, и при малом, так же как средняя и малая интенсивность могла быть при любых объемах. Заканчивали тренировку медленной пробежкой, упражнениями на растяжку.

В процессе исследования проводилось тестирование контрольной и экспериментальной групп.

Выявлено, что спортсмены-гиревики экспериментальной группы, занимающиеся с использованием предложенной нами программы тренировок, с включением кроссового бега, представили более высокие результаты по всем исследуемым показателям. Так, по окончании эксперимента произошли существенные изменения в шестиминутном беге (2000 м против 1700 м), толчке гири (19,5 против 19,3), рывке гири (28,8 против 28,1), что наглядно показано на рисунках 1, 2.

Высокая динамика показателей экспериментальной группы позволяет говорить о том, что примененная нами методика тренировок с использованием кроссового бега способствует развитию не только общей, но и специальной выносливости у школьников 14—15 лет, занимающихся гиревым спортом.

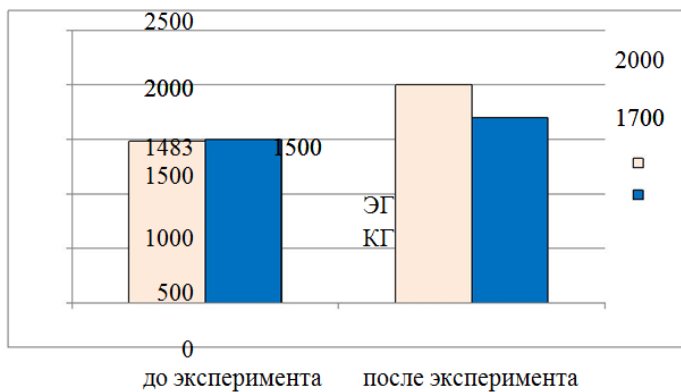


Рис. 1. Изменение показателей кроссовой подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп

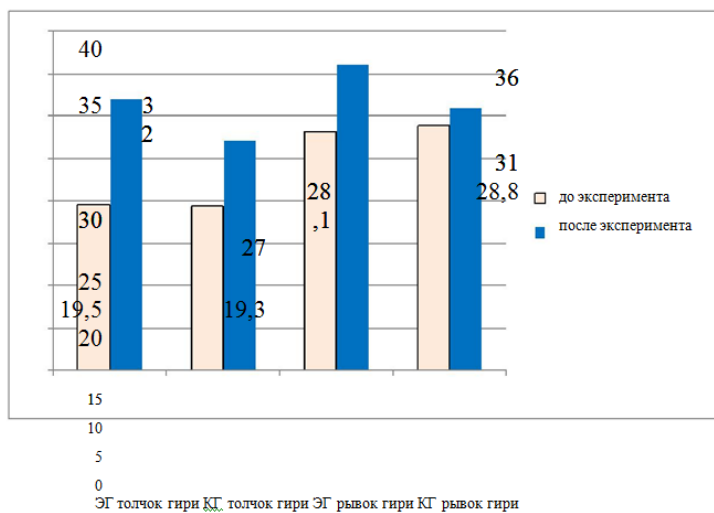


Рис. 2. Изменение показателей гиревой подготовленности у школьников экспериментальной и контрольной групп

Таким образом, проведенное исследование, подтвердило поставленную гипотезу о том, что использование кроссовой подготовки будет способствовать повышению показателей общей выносливости у гиревиков 14—15 лет, что позволит улучшить их спортивный результат.

Выводы.

1. На основании анализа литературных источников по проблеме исследования выявлено, что важным направлением повышения спортивного мастерства и результативности, является поиск эффективных средств, приемов и методов в тренировочном процессе юных гиревиков, способствующих повышению уровня выносливости спортсменов.

2. Доказано, что применение методики тренировок с использованием кроссового бега способствует развитию не только общей, но и специальной выносливости у школьников 14—15 лет, занимающихся гиревым спортом.

Эффективность применения методики с использованием кроссовой подготовки, отражена в итогах педагогического эксперимента:

— Произошло значительное увеличение кроссовой подготовленности испытуемых. Среднегрупповой показатель шестиминутного бега в ЭГ составил 135,1 %, в КГ 113,3 %.

— Результаты гиревой подготовки показали существенные изменения у испытуемых ЭГ. Произошел видимый рост в толчке гири на 164,1 % (КГ 139 %), в рывке гири на 128,1 % (КГ 107,6 %).

— Зарегистрированы достоверные межгрупповые различия ЭГ и КГ в исследуемых показателях шестиминутного бега ($t = 2,9$); толчке гири ($t = 3,7$); рывке гири ($t = 3,0$).

Литература

1. *Борисевич С. А.* Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации / С. А. Борисевич. — Омск : СибГАФК, 2003. — 22 с.

2. *Воропаев В. И.* Гиревой спорт: программа для ДЮСШ, секций коллективов физической культуры и спортивных клубов : учебно-методическое пособие / В. И. Воропаев. — Воронеж : издательство ВГАУ, 2000. — 122 с.

3. *Жирнов А. Н.* Гиревой спорт : методическое пособие / А. Н. Жирнов. — Тамбов : изд-во ТВАИИ, 2003. — 74 с.

4. *Пилипко В. Ф.* Адаптационные проявления у спортсменов-гиревиков при развитии физических качеств силы и выносливости / В. Ф. Пилипко, А. И. Клименко, О. В. Трубицина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — Харьков : изд-во ХГАДИ (ХХПИ). — 2002. — № 7. — С. 14—18.

5. *Ромашин Ю. А.* Её величество гиря: спортивная жизнь России / Ю. А. Ромашин. — 2002. — № 1. — С. 23.

6. Шикунов А. Н. Гиревой спорт как альтернатива традиционным физкультурно-спортивным методикам охраны здоровья обучающихся / А. Н. Шикунов // Проблемы федерально-региональной политики в науке и образовании : материалы всеросс. научн.-практ. конф. — Тамбов : изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2003. — С. 136—138.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

*В. М. Шуняева, 4 курс, 4 группа
А. И. Акулова, доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, этап начальной подготовки, техническая подготовка с предметом, скакалка, развитие физических качеств, координация.*

Художественная гимнастика является видом спорта, где важную роль для успешной соревновательной деятельности играет владение качественными навыками предметов. Гимнастки соревнуются в техническом мастерстве и выразительном исполнении сложных движений телом в сочетании с предметами под музыкальное сопровождение. По ходу совершенствования спортивного мастерства спортсменкам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

Ведущие специалисты считают, что на этапе начальной подготовки необходимо проводить направленное повышение качества механизмов развития двигательно-координационных способностей (ДКС) спортсменок, закладывать основы техники владения предметами, что, в дальнейшем, является важнейшим условием увеличения роста их результатов в многолетней соревновательной практике. В своих исследованиях они выявили, что успешная работа с предметами в группах наивысших спортивных результатов напрямую зависит от качества знаний, умений и навыков, полученных гимнасткой на этапе начальной подготовки [4].

По мнению большинства специалистов, одной из основных задач на этапе начального обучения гимнасток упражнениям с предметами являются «предметные» уроки [1, 2].

Основу художественной гимнастики как современного вида спорта составляют упражнения с предметами. В системе учебно-тренировочного процесса особое внимание уделено разделу технической подготовки с предметами, которые отличны друг от друга, обладают разной фактурой и свойствами.

Каждый отдельный технический элемент, выполненный с предметом — это действие со сложноорганизованной структурой. В соревновательной композиции работать с предметом нужно практически без остановки, каждое последующее действие предметом должно вытекать из предыдущего, выполняться в быстром темпе и точной технической форме, и, что немаловажно, в сочетании с элементами тела. Учитывая перечисленные доводы, мы можем охарактеризовать работу с предметом в художественной гимнастике как сверхсложную [3].

Таким образом, проблема исследования заключается в необходимости совершенствования методики базовой подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами, от которой зависит успешность дальнейшей многолетней соревновательной деятельности.

Гипотеза исследования: предполагалось, что внедрение специального экспериментального комплекса упражнений со скакалкой, а также их сочетание — одновременно двух предметов в разных руках благоприятно влияет на качество и уровень предметной подготовки юных спортсменок групп начальной подготовки по художественной гимнастике и приводит к сокращению времени освоения упражнений.

Цель исследования: разработать теоретически и доказать на основании экспериментальных данных пути повышения эффективности обучения базовым упражнениям со скакалкой гимнасток 6—7 лет.

На основании разработки методики базовой подготовки в упражнениях с предметами гимнасток 6—7 лет, направленной на улучшение технического результата спортсменок на этапе начальной подготовки, были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу освоения манипуляций с предметами в художественной гимнастике с учетом различного уровня сложностей.

2. Определить основные базовые упражнения для успешной работы с предметами на этапе начальной подготовки.

3. Разработать методику для достижения юными гимнастками эффективных результатов базовой предметной подготовки и обосновать ее экспериментально.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения; анкетирование; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Результаты исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного клуба «Эстетика» с ноября 2018 по май 2019 года. В эксперименте приняли участие 16 юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки первого года обучения в возрасте 6—7 лет, которые были разделены на две группы по 8 человек — контрольная и экспериментальная. Девочки экспериментальной группы тренировались по предложенной нами методике с целью выявления эффективности базовой предметной подготовки, направленной на улучшение технического результата спортсменок. Контрольная группа занималась по традиционной тренировочной программе, в основу которой была положена современная типовая модель программы для гимнасток этого возраста, занимающихся в ДЮСШ.

На первом этапе исследования в качестве исходных двигательных действий для тестирования были отобраны базовые упражнения технической подготовки со скакалкой (табл. 1)

Таблица 1

Критерии оценки физических качеств гимнасток 6—7 лет, занимающихся художественной гимнастикой

№ п/п	Оцениваемое физическое качество	Контрольные испытания (баллы)	Результат
1	2	3	4
1.	Координационные способности	Вращение скакалки вперед в боковой плоскости (30 с) 1 — правой рукой; 2 — левой рукой	«5» — 40—50 раз «4» — 30—39 раз «3» — 20—29 раз «2» — 10—19 раз «1» — 5—9 раз
		Вращение скакалки назад в боковой плоскости (30 с) 1 — правой рукой; 2 — левой рукой	«5» — 40—50 раз «4» — 30—39 раз «3» — 20—29 раз «2» — 10—19 раз «1» — 5—9 раз

Окончание табл. 1

1	2	3	4
		Бросок скакалки с вращением назад одной — ловля в две руки (10 раз) 1 — правой рукой; 2 — левой рукой	«5» — 10 раз «4» — 8—9 раз «3» — 6—7 раз «2» — 4—5 раз «1» — 1—3 раза
2.	Скоростно-силовые качества	Прыжки через скакалку с вращением вперед (30 с) 1 — на двух 2 — на одной	«5» — 40—50 раз «4» — 30—39 раз «3» — 20—29 раз «2» — 10—19 раз «1» — 5—9 раз
		Вис на гимнастической стенке (30 с)	«5» — 25—30 с «4» — 18—24 с «3» — 12—17 с «2» — 6—11 с «1» — 3—5 с
3.	Равновесная подготовка	«Цапля со скакалкой» Стойка на одной ноге, вторая в «Пассе», вращение скакалки вперед в боковой плоскости (15 с) 1 — правой рукой 2 — левой рукой	«5» — 12—15 с «4» — 9—11 с «3» — 5—8 с «2» — 3—4 с «1» — 1—2 с

Также были проведены контрольные испытания для гимнасток контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента (табл. 2).

Таблица 2

Результаты тестирования двигательных способностей юных гимнасток до эксперимента (средние данные)

№ п/п	Контрольные испытания (тесты)	КГ	ЭГ	p
		(n = 8 чел.)	(n = 8 чел.)	
	2	М±m	М±m	
1	3	4	5	
1.	Вращение скакалки вперед в боковой плоскости правой рукой (30 с)	3,5±0,08	3,2±0,13	>0,05

1	2	3	4	5
2.	Вращение скакалки вперед в боковой плоскости левой рукой (30 с)	2,6±0,32	2,7±0,27	>0,05
3.	Вращение скакалки назад в боковой плоскости правой рукой (30 с)	3,7±0,06	3,6±0,07	>0,05
4.	Вращение скакалки назад в боковой плоскости левой рукой (30 с)	2,8±0,23	3,1±0,15	>0,05
5.	Прыжки через скакалку с вращением вперед на двух (30 с)	2,8±0,23	2,8±0,23	>0,05
6.	Прыжки через скакалку с вращением вперед на одной (30 с)	2,2±0,59	2,3±0,50	>0,05
7.	Вис на гимнастической стенке (30 с)	3,2±0,13	2,5±0,37	>0,05
8.	«Цапля со скакалкой» правой рукой (15 с)	2,2±0,59	2,3±0,50	>0,05
9.	«Цапля со скакалкой» левой рукой (15 с)	1,7±1,28	1,8±1,11	>0,05

Полученные данные позволяют утверждать, что юные гимнастки, принимавшие участие в педагогическом эксперименте, по уровню двигательных способностей были примерно равны.

Экспериментальная группа тренировалась с использованием разработанной методики, в основу которой положены специально разработанные упражнения с предметом (с 2-мя предметами), направленные на улучшение технического результата спортсменок на этапе начальной подготовки.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование, которое позволило выявить прирост показателей, характеризующих уровень технической подготовленности с предметом юных гимнасток контрольной и экспериментальной групп (табл. 3).

Сопоставление результатов уровня двигательных способностей юных спортсменов экспериментальной группы и контрольной группы позволили установить, что в экспериментальной группе по семи показателям, отмечены достоверные различия ($P < 0,05$), а в контрольной группе только в виси на гимнастической стенке результат является статистически достоверным ($P < 0,05$).

Таблица 3

Результаты контрольных испытаний у юных гимнасток

№ п/п	Контрольные испытания (тесты)	КГ (n = 8 чел.)		ЭГ (n = 8 чел.)	
		M±m		M±m	
		До	После	До	После
1.	Вращение скакалки вперед в боковой плоскости правой рукой (30 с)	3,5±0,08	3,75±0,06	3,2±0,13	4,0±0,04*
2.	Вращение скакалки вперед в боковой плоскости левой рукой (30 с)	2,6±0,32	2,75±0,27	2,7±0,27	3,4±0,09*
3.	Вращение скакалки назад в боковой плоскости правой рукой (30 с)	3,7±0,06	3,8±0,05	3,6±0,07	4,2±0,03*
4.	Вращение скакалки назад в боковой плоскости левой рукой (30 с)	2,8±0,23	3,1±0,15	3,1±0,15	3,9±0,05*
5.	Прыжки через скакалку с вращением вперед на двух (30 с)	2,8±0,23	3,1±0,15	2,8±0,23	4,1±0,03*
6.	Прыжки через скакалку с вращением вперед на одной (30 с)	2,2±0,59	2,5±0,37	2,3±0,50	3,25±0,13*
7.	Вис на гимнастической стенке(30 с)	3,2±0,13	3,5±0,08*	2,5±0,37	3,1±0,15*
8.	«Цапля со скакалкой» правой рукой (15 с)	2,2±0,59	2,5±0,37	2,3±0,50	2,8±0,23
9.	«Цапля со скакалкой» левой рукой (15 с)	1,7±1,28	1,9±0,94	1,8±1,11	2,2±0,59

Примечание — * достоверность различий $P < 0,05$

Закключение. Подводя итог выше изложенному, следует отметить, что использование экспериментальных комплексных упражнений со скакалкой (с 2-мя скакалками) на занятиях по художественной гимнастике, в экспериментальной группе на конечном этапе наблюдается существенный

прирост, по отношению к контрольной группе. В связи с этим, мы можем утверждать об эффективности данной методики комплексных упражнений со скакалкой для гимнасток 6—7 лет.

Литература

1. *Архипова Ю. А.* Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Архипова. — СПб., 1998. — 24 с.

2. *Бакулина Е. Д.* Обучение базовым двигательным действиям в художественной гимнастике / Е. Д. Бакулина // Современная педагогика: теория, методика, практика : сборник материалов международной научной конференции / под редакцией Н. К. Карповой. — Киров : [б. и.], 2015. — С. 163—168.

3. *Лисицкая Т. С.* Художественная гимнастика : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Т. С. Лисицкой. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 232 с. : ил.

4. *Пахомова Л. Э.* Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами / Л. Э. Пахомова, Е. С. Николаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2006. — № 5. — С. 30—32.

5. *Рожкова Л. В.* Методика формирования манипуляционных навыков у гимнасток на первом году обучения в группах начальной подготовки / Л. В. Рожкова // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта, 2013. — С. 145—152.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14—15 ЛЕТ

О. А. Щелчкова, 4 курс, 2 группа

*В. Б. Маркина, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *волейбол, тренировочная и соревновательная деятельность, юные волейболисты, внимание и его свойства, психологическая подготовка.*

Волейбол относится к командно-игровым видам спорта, которые отличаются специфическими чертами, такими, как сложность и вынужденная быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяю-

щихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противников), быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно его выполнять. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действий игроков, значительно повышается [2, 3, 5].

Особенности игры в волейбол, предъявляют специфические требования к определенным психическим функциям спортсменов, что необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе. Составная часть этого процесса — психологическая подготовка, важный аспект которой — развитие внимания и его свойств. Большое значение внимания в процессе соревновательной деятельности волейболистов, актуальность управления вниманием в процессе тренировки послужили причиной выбора темы работы [1, 2, 5].

Цель исследования — повышение уровня внимания у волейболистов 14—15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Обоснование разработанной программы осуществлялось в ходе педагогического эксперимента, в котором принимали участие 12 волейболистов 14—15 лет, учащиеся СДЮСШОР № 14 г. Воронежа, разделенные на две группы — экспериментальную и контрольную.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Контроль за подготовленностью спортсменов проводился в начале (исходное тестирование) и в конце эксперимента (заключительное тестирование). В систему контроля за подготовленностью волейболистов, кроме показателей внимания, вошли также и одни из основных показателей специальной физической подготовленности спортсменов.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовленности осуществлялась по комплексу тестов, рекомендованных и апробированных на практике. Спортивно-педагогическое тестирование проводилось с целью определения и оценки уровня специальной подготовленности волейболистов. Выполнение тестов осуществлялось в стандартных условиях после 15-минутной разминки. С программой тестов и методикой их выполнения испытуемые были предварительно ознакомлены. Для выявления динамики свойств внимания (объем, интенсивность, устойчивость) применяется корректурный метод по таблицам П. Я. Анфимова [4].

Результаты исходного тестирования экспериментальной и контрольной групп не выявили достоверных различий в исследуемых показателях.

Предлагаемый комплекс упражнений, направленный на развитие внимания и его свойств, был апробирован в тренировочных занятиях волейболистов 14—15 лет. Особенность этих упражнений заключается в том, что волейболисту необходимо было наблюдать за одним или несколькими объектами и, в зависимости от изменения их расположения, выполнять обусловленное ответное действие.

За счет направленных средств подготовки в процессе проведения эксперимента произошли достоверные изменения по всем показателям в экспериментальной группе. Надо отметить и то, что значительно уменьшился индивидуальный разброс в показателях внимания.

В показателях внимания результаты объема, интенсивности и устойчивости улучшились в экспериментальной группе на 27,3 %, 21,8 % и 26,3 % соответственно ($P < 0,05$). В контрольной группе улучшение данных показателей произошло следующим образом; объем внимания — на 12,2 %, интенсивность внимания — на 10,7 %, устойчивость внимания — на 18,7 % ($P > 0,05$).

Показатели специальной физической подготовленности в беге 6 м в экспериментальной группе улучшились от 1,5 сек до 1,4 сек ($P < 0,05$), а высота прыжка, характеризующего скоростно-силовые возможности спортсмена, увеличилась на 6,7 см ($P < 0,05$). В контрольной группе — на 0,03 сек и 2 см, соответственно ($P > 0,05$).

Результаты теста «Елочка», характеризующие скоростную выносливость волейболистов экспериментальной группы, улучшились в среднем на 4,9 сек ($P < 0,05$), тогда как в контрольной — лишь на 0,3 сек ($P > 0,05$).

Заключение. Изучение научно-методической литературы показало, что игровой уровень сильнейших волейбольных команд примерно одинаковый, поэтому исход соревнований в значительной степени определяется психологическими факторами, что требует целенаправленной психологической подготовки, одним из неотъемлемых компонентов которой является развитие внимания.

В ходе работы был предложен комплекс упражнений, направленный на развитие внимания и его свойств, который апробирован в тренировочных занятиях волейболистов 14—15 лет. Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что использование данного комплекса привело к улучшению не только уровня объема, интенсивности и устойчивости

внимания, но и к повышению специальной физической подготовленности юных волейболистов.

Существенное улучшение качеств внимания и уровня специальной физической подготовленности позволило игрокам лучше ориентироваться на площадке при решении технико-тактических задач, делая при этом оптимальный выбор, что сказалось на результативности соревновательной деятельности.

Литература

1. Внимание. Память : учебное пособие. — М. : РОСМЭН-ПРЕСС, 2009. — 70 с.

2. Годунова Н. И. Организация педагогического контроля в игровых видах спорта (на примере волейбола) / Н. И. Годунова, Е. В. Суханова, В. Б. Маркина // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева (г. Воронеж, 23—24 октября 2018 г.) / ред. кол.: А. В. Сысоев и др. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — С. 87—92.

3. Журин А. В. Основы тактики волейбола : учебное пособие / А. В. Журин. — М. : Московский гос. ун-т печати, 2011. — 88 с.

4. Любимова З. В. Возрастная физиология : учебник для студентов вузов / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. — М. : ВЛАДОС, 2004. — 304 с.

5. Маркина В. Б. Психолого-педагогические условия формирования сплоченности в спортивной команде / В. Б. Маркина, Н. И. Годунова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой, И. В. Смольяновой. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — С. 268—272.

ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

А. С. Ярмольчик, 5 курс, 055 группа

В. Г. Калюжин, к. м. н., доцент

*УО «Белорусский государственный университет
физической культуры», Минск, Республика Беларусь*

Ключевые слова: *нарушения зрения, координационные способности, мелкая моторика рук, тестирование, дети.*

К категории лиц с нарушениями зрения (НЗ) относятся люди с заболеваниями как: миопия, гиперметропия, астигматизм, нистагм, амблиопия, катаракта, глаукома, ретролентарная фиброплазия. Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У лиц с нарушениями зрения отмечается значительное отставание в физическом развитии, нарушается координация движения [1]. Фактор времени наступления утраты зрения имеет особое значение для психофизического и физического развития слабовидящего и слепого человека. Чем раньше наступила слепота, тем более заметны психофизические особенности и своеобразие развития [3].

Многие физические лица с нарушениями зрения имеют низкий уровень развития осязательной чувствительности, моторики пальцев и кистей рук, общей моторики. Происходит это потому, что люди с частичной потерей зрения полностью полагаются на визуальную ориентировку и не осознают роли осязания, как средства замещения недостаточности зрительной информации. Из-за отсутствия или резкого снижения зрения человек не может спонтанно по подражанию окружающим овладеть различными предметно-практическими действиями, как это происходит у нормально видящих людей [2].

Особенности развития слепых и слабовидящих людей обусловлены системным характером нарушения зрения и вторичным отклонением в развитии слепых и слабовидящих лиц. Психическое развитие слепого и слабовидящего человека по темпам и качественным характеристикам отличается от развития зрячих людей. Нарушение зрительных функций приводит к тому, что визуальное восприятие выразительных движений затруднено, полностью или частично исчезает потребность человека

в подражании. У физических лиц с нарушениями зрения отмечается значительное отставание в физическом развитии, нарушается координация движения [4].

Вследствие малой двигательной активности мышц человека с нарушениями зрения движения у них оказываются вялыми или слишком напряженными. Всё это сдерживает развитие тактильной чувствительности, моторики рук и общей моторики отрицательно сказывается на формировании предметно-практической деятельности людей, на их интеллектуальном и физическом развитии [3].

Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития мелкой моторики рук у лиц с нарушениями зрения и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на воспитание мелкой моторики рук у человека с нарушениями зрения. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы людей по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития мелкой моторики рук мы проводили с помощью разработанных нами следующие тесты:

Тест «Укладывание спичек». Оборудование: стол, 15 спичек, коробок спичечный (размер 4×5×1 см), секундомер. Методика: на столе лежат россыпью 15 спичек (предварительно окрашены в зеленый цвет, чтобы не сливались с цветом стола). Человек должен не ведущей рукой придерживать спичечный коробок, а ведущей рукой сложить по 1 спичке в короб. Оценка: учитывается общее время выполнения задания.

Тест «Застегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: картон белого цвета 2 листа формата А5. На одном листе картона пришиты пять пуговиц разного диаметра (три пуговицы Ø 33 мм; две пуговицы Ø 15 мм), а на другом — пять петелек соответствующего размера из тесьмы шириной 0,5 см, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед человеком лежит 2 листа картона. На одном листе картона пришиты пять пуговиц (расстояние между пуговицами друг от друга 1,5 см), а к краю другого листа картона пришиты пять петелек из тесьмы (расстояние между петельками друг от друга 1,5 см). По команде человек должен начать застегивать пуговицы в петельки соответствующего размера, затем расстегнуть. Окончанием теста считается момент, когда человек застегнул и расстегнул все пуговицы. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Найди пару». Оборудование: 2 мешочка одного цвета и размера (размер мешочка 20×20 см), 3 ключика от конструктора «Полесье»® оди-

накового цвета и диаметра (Ø 32 мм), 3 круглых ластика одного диаметра (Ø 15 мм), 3 металлических гайки (Ø 1 см), 20 каштанов, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед физическим лицом лежат два мешочка, в каждом из них находятся один ключик от конструктора, ластик, гайка и 10 каштанов. На столе лежит набор предметов в следующей последовательности: ключик от конструктора, ластик, металлическая гайка. Человек должен сначала правой рукой последовательно вынуть из правого мешочка аналогичные из ряда предметов, лежащих на столе, а затем вынуть такие же предметы левой рукой из левого мешочка. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Пуговички». Оборудование: стол, крышка от обувной коробки размер 30×15×3 см, 15 пуговиц разного диаметра (пять Ø 30 мм; пять Ø 25 мм; пять Ø 20 мм), спица вязальная 1 штука (длина 26 см, Ø 0,2 см), секундомер. Методика: упражнение выполняется двумя руками. На крышке от обувной коробки лежат россыпью 15 пуговиц разного диаметра. Человек должен не ведущей рукой держать спицу, а ведущей рукой нанизывать пуговицы на нее. Оценка: учитывается общее время выполнения задания.

Тест «Счетные палочки». Оборудование: стол, счетные палочки 50 шт. длина 7 см, секундомер. Методика: на столе лежат россыпью счетные палочки, ребенок ведущей рукой, без помощи другой руки, должен собрать и зажать в ладонь максимально большее количество счетных палочек за 1 мин. Оценка: учитывается количество собранных счетных палочек за 1 мин.

Тест «Пальчиковый бассейн». Оборудование: стол, фасоль белая (1 кг), каштаны 10 шт., 1 коробка размером: 30×20×10 см., 1 коробка размером: 15×10×5 см. Методика: на столе стоят две коробки, в одной из них находятся 1 кг фасоли и 10 каштанов, другая пустая. Человеку необходимо ведущей рукой выбрать из фасоли каштаны и сложить в пустую коробку. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Доска с вкладышами». Оборудование: стол, доска с прорезями в виде фигурок животных (доска 30×10 см, толщина 5 см) фигуры животных 5 штук (толщина 5 см), секундомер. Методика: задание выполняется обеими руками. Фигурки животных лежат на столе. Не ведущей рукой человек придерживает доску, а ведущей рукой закладывает фигуры в соответствующую ячейку на доске. Оценка: фиксируется время задания.

Тест «Фигурные дорожки». Оборудование: стол, готовые напечатанные шаблоны фигурных дорожек на бумаге формата А5 10 шт., фломастер красного цвета (длина 13 см, Ø 0,7 см), секундомер. Методика: чело-

век должен не ведущей рукой придерживать готовый шаблон, а ведущей рукой провести фломастером фигурную дорожку по напечатанным линиям штриховки (прямая, зигзаг, спиральная, волнистая) на готовом шаблоне, соединив линии штриховки. При рисовании фигурной дорожки человеку следует стараться, как можно более точно следовать всем изгибам и поворотам линий, не отрывая руки от листа. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Расстановка шашек одноцветных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (Ø 2,5 см) — 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: человеку ведущей рукой нужно расставить на шашечной игровой доске на 3 линиях 12 белых шашек на белые квадратики, а 12 черных шашек на черные квадратики. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Расстановка шашек контрастных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (Ø 2,5 см) — 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: ребенку ведущей рукой нужно расставить на шашечной игровой доске на 3 линиях 12 белых шашек на черные квадратики, а 12 черных шашек на белые квадратики. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Пазлы». Оборудование: стол, пазлы 12 штук (размер 3×3 см), секундомер. Методика: на столе физическое лицо ведущей рукой должен сложить пазлы так, чтобы получилась картинка по образцу. Оценка: фиксируется время, затраченное на выполнение задания.

Исследование проводилось в течение 3-х месяцев. В эксперименте приняло участие 20 человек с нарушениями зрения. Для сравнения нами были обследованы 20 здоровых лиц того же возраста. Оценка показателей уровня развития мелкой моторики рук у людей с нарушениями зрения и у здоровых лиц проводилась по 3 группам тестов: тесты для определения уровня развития точной дифференцировки движений пальцев рук; тесты для определения уровня схватывающей способности кистей рук; тесты для определения уровня развития зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука».

Нами был проведен сравнительный анализ уровня развития мелкой моторики у лиц с нарушениями зрения и у здоровых людей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу 1).

После проведения исследования было выявлено, что у лиц с нарушениями зрения наблюдаются значительные нарушения в развитии мелкой моторики рук, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Таблица 1

Сравнение уровней развития мелкой моторики у лиц с нарушениями зрения и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Лица с НЗ	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Укладывание спичек», с	4,4±3,33	28,9±0,80	4,18	3,65	<0,001
«Застегивание пуговиц», с	45,8±3,33	36,5±1,10	2,62	2,04	<0,05
«Найди пару», с	77,1±6,70	51,3±1,65	3,51	2,75	<0,01
«Пуговички», с	49,7±1,99	42,3±0,99	2,97	2,75	<0,01
«Счетные палочки», к-во	27,6±1,41	34,9±0,95	3,53	2,75	<0,01
«Пальчиковый бассейн», с	42,7±3,55	34,3±1,08	2,06	2,04	<0,05
«Доска с вкладышами», с	15,1±0,73	13,2±0,50	2,06	2,04	<0,05
«Фигурные дорожки», с	115,0±4,52	83,6±1,64	6,74	3,65	<0,001
«Шашки одноцветные», с	73,9±5,41	57,0±1,47	2,82	2,75	<0,05
«Шашки контрастные», с	85,5±4,60	66,3±1,23	3,37	2,75	<0,01
«Пазлы», с	66,7±1,86	58,7±1,25	3,66	3,65	<0,001

По полученным в ходе исследования результатам мы можем сделать следующий вывод: уровень развития мелкой моторики у лиц с нарушениями зрения статистически достоверно ниже уровня здоровых людей того же возраста и требует коррекции, на дополнительные занятия по адаптивной физической культуре. Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики рук у лиц с нарушениями зрения.

Вывод. В результате изучения было установлено что у лиц с нарушениями зрения уровень развития мелкой моторики рук значительно ниже, чем у здоровых людей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

Литература

1. *Калюжин В. Г.* Коррекционно-дифференцированные технологии развития мелкой моторики рук при нарушениях зрения / В. Г. Калюжин, А. С. Яромльчик // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза : материалы II Междунар. заочн. науч.-практ. конф. ; г. Тула, 20 мар. 2018 г. / Тульский гос. ун-т. ; редкол. : д. п. н. М. С. Леонтьева [и др.]. — Тула : Изд-во ТГУ, 2018. — С. 219—225.

2. *Калюжин В. Г.* Тестирование и коррекция развития мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения / В. Г. Калюжин, А. С. Ярмольчик // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы в VIII Всероссийско-заочн. науч.-практ. конф. ; г. Нижневартовск, 23—24 мар. 2018 г. / Нижневартовский гос. ун-т. — Нижневартовск : Изд-во НВГУ, 2018. — С. 228—233.

3. *Ярмольчик А. С.* Аспекты развития мелкой моторики при нарушении зрения / А. С. Ярмольчик, В. Г. Калюжин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы VI Всероссийско-междунар. участием науч.-практич. конф. студентов и аспирантов, г. Томск, 19 апреля 2018 г. / под ред. к. б. н. А. Н. Захаровой. — Томск : STT, 2018. — С. 178—180.

4. *Ярмольчик А. С.* Влияние нарушения зрения на развитие мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста / А. С. Ярмольчик, В. Г. Калюжин // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. А. Деминской ; ДИФКС. — Донецк, 2018. — С. 632—635.

ДИНАМИКА ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК МАКСИМАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ МЫШЦ У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ БЕГОВОЙ НАГРУЗКИ

С. Ю. Артамонов, магистрант 2 года обучения

Н. С. Васильев, магистрант 2 года обучения

*Е. А. Михайлова, к. биол. н., доцент
кафедры физиологии и спортивной медицины
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия
физической культуры и спорта»*

Ключевые слова: *нервно-мышечный аппарат, физическая нагрузка, электромиография.*

Введение. В процессе тренировочной деятельности бегунам на короткие дистанции приходится сочетать разные по направленности нагрузки. В разминке всегда присутствует компонент длительной

непрерывной работы умеренной мощности, после которого необходимо выполнять кратковременные нагрузки силового и скоростно-силового характера. Проявление силового напряжения регулируется со стороны нервной системы. Центральными факторами влияющими на силу сокращения мышц являются: частота импульсации, степень синхронизации возбуждающих влияний, количество рекрутируемых двигательных единиц, а также согласование активности вовлекаемых в сокращение мышечных групп [1]. Физические нагрузки разной мощности требуют разного характера управления со стороны ЦНС. В связи с этим целью являлось исследование влияния однократной длительной беговой нагрузки на электронейромиографические характеристики мышц голени при реализации максимального изометрического усилия.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Научно-исследовательского института проблем спорта и оздоровительной физической культуры ФГБОУ ВО «ВЛГАФК», в котором приняли участие 7 бегунов на короткие дистанции в возрасте от 23 до 26 лет (студенты академии).

Испытуемые выполняли 40-минутный бег на беговой дорожке HP Cosmos (Германия). Интенсивность нагрузки задавалась по величине ЧСС и отслеживалась с помощью монитора сердечного ритма Polar. До и после нагрузки регистрировались показатели максимальной произвольной силы (МПС) мышц голени, электрическая активность мышц при реализации максимального усилия и параметры вызванных моторных и рефлекторных ответов мышц голени.

Для оценки максимальной произвольной изометрической силы мышц использовали мультисуставной комплекс Biodex Medical Systems PRO-3 (США, 2006). Испытуемый находился в кресле комплекса, правая нога фиксировалась при угле в 110° в коленном и 90° — в голеностопном суставе, стопа другой располагалась в упоре с углом 90° в коленном и голеностопном суставах. Выполнялось подошвенное сгибание в голеностопном суставе.

Регистрация поверхностной электромиограммы (ЭМГ) *m. soleus*, *m. gastrocnemius* и *m. tibialis anterior* проводилась с помощью восьмиканального электронейромиографа «Нейро-МВП-8» (ООО Нейрософт, Россия). Регистрация биопотенциалов осуществлялась поверхностными накожными электродами диаметром 10 мм с межэлектродным расстоянием 2 см, которые располагались на поверхности брюшка мышцы. Проводили турно-амплитудный анализ ЭМГ. Также рассчитывали коэффи-

циент реципрокности мышц-антагонистов. Н-рефлекс и М-ответ мышц голени вызывались путем стимуляции *n. tibialis*, анализировали пороги, максимальную амплитуду биопотенциалов и силу электрического стимула для вызова максимальных ответов.

Статистическую обработку полученных результатов выполняли с помощью пакета программы Statistica 10.0. Достоверность различий исследуемых параметров до и после нагрузки определялась с помощью однофакторного анализа (ANOVA).

Результаты. Под влиянием 40-минутной непрерывной беговой нагрузки способность к максимальным произвольным усилиям снизилась, что выражалось в показателях динамометрии. МПС мышц голени при реализации подошвенного сгибания стопы уменьшилась на 8,2 % ($p < 0,05$).

Между силой мышц и амплитудой ЭМГ максимального произвольного усилия имеется прямо пропорциональная зависимость [2]. После бега было зарегистрировано снижение максимальной и средней амплитуды ЭМГ *m. gastrocnemius* на 15,6 % ($p > 0,05$) и 13,5 % ($p < 0,05$) соответственно. Количество турнов ЭМГ *m. gastrocnemius* также имело тенденцию к уменьшению на 4,2 % ($p > 0,05$).

В большей степени были выражены изменения амплитудных характеристик ЭМГ *m. soleus*. Максимальная амплитуда биопотенциалов при повторном выполнении максимального усилия снизилась на 31,1 % ($p < 0,05$), а показатели средней амплитуды на 19,2 % ($p < 0,05$). Количество турнов ЭМГ *m. soleus* после нагрузки уменьшилось лишь на 3,0 % ($p > 0,05$). Значимых изменений в параметрах ЭМГ *m. tibialis anterior* после нагрузки выявлено не было, но отмечалась тенденция к увеличению средней амплитуды электроактивности на 3,5 % ($p > 0,05$) и числа турнов на 6,9 % ($p > 0,05$).

За счет повышения активности *m. tibialis anterior* изменились координационные взаимодействия мышц. До динамической нагрузки коэффициенты реципрокности *m.tibialis anterior/m.gastrocnemius* и *m.tibialis anterior/m.soleus* составляли 40,1 % и 37,2 % соответственно. После бега значения коэффициентов реципрокности были увеличены до 48,0 % ($p < 0,05$) и 48,9 % ($p < 0,05$) для *m.tibialis anterior/m.gastrocnemius* и *m. tibialis anterior/m.soleus* соответственно.

Изменение числа реально вовлекаемых в работу двигательных единиц связано с изменением возбуждения моторного центра мышцы [3]. При анализе характеристик рефлекторной возбудимости мышц голени под влиянием длительной циклической нагрузки выявлено, что пороги-

вая сила стимула для вызова как моторных, так и рефлекторных ответов *m. soleus* и *m. gastrocnemius* имела тенденцию к повышению в диапазоне от 7,3 % до 13,5 % ($p > 0,05$). Порог Н-рефлекса *m.tibialis anterior* также имел тенденцию к увеличению, а пороговая сила стимула М-ответа не изменилась.

Достоверные изменения были выявлены в показателях максимальной амплитуды рефлекторных ответов исследуемых мышц. Амплитуда Н-рефлексов *m. soleus* после бега была ниже на 56,1 %, *m. gastrocnemius* на 42,0 % и *m.tibialis anterior* на 60,7 % ($p < 0,05$).

Сила для вызова максимальных по амплитуде Н-рефлексов для всех исследуемых мышц имела тенденцию к увеличению. Для вызова максимальных по величине М-ответов *m. soleus*, *m. gastrocnemius* была необходима меньшая сила стимула, чем до беговой нагрузки.

Заключение. Длительная беговая нагрузка умеренной мощности приводит к изменению рефлекторной возбудимости мышц голени и влияет на способность к максимальным изометрическим напряжениям. Учитывая данные закономерности необходимо рационально планировать сочетание физических нагрузок в одном тренировочном занятии бегунов на короткие дистанции.

Литература

1. *Городничев Р. М.* Физиология силы : монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов. — М. : Спорт, 2016. — 232 с.
2. *Команцев В. Н.* Методические основы клинической электронной миографии : руководство для врачей / В. Н. Команцев, В. А. Заболотных. — СПб., 2001. — 349 с.
3. *Фельдман А. Г.* Центральные и рефлекторные механизмы управления движениями / А. Г. Фельдман. — М. : Наука, 1979. — 184 с.

ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В УСЛОВИЯХ БЕССНЕЖНОЙ ЗИМЫ

*Н. А. Есипова, магистратура, I курс, I группа
Л. Н. Чурикова, к. пед. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *лыжные гонки, специальная выносливость, тренировочный процесс, средства и методы подготовки.*

Актуальность. Разносторонний тренировочный процесс лыжниц-гонщиц повышает степень общего здоровья и обеспечивает большой выбор средств и методов подготовки спортсменок. Однако лишь при правильном применении средств и методов тренировки на протяжении многих лет с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма может быть осуществлено гармоничное развитие юных спортсменок. Важнейшей задачей спортивной подготовки лыжниц-гонщиц является достижение высокого уровня специальной подготовленности.

Степень специальной подготовленности определяется уровнем спортивных достижений на основных соревновательных дистанциях. Критерием специальной подготовки в циклических видах спорта является уровень специальной выносливости, то есть способность эффективно выполнять специальные упражнения на соревновательной дистанции в наименьшее время, в отличие от общей выносливости — способности организма противостоять утомлению при выполнении какой-либо работы [1, 4].

Для развития этих качеств в подготовительном периоде используют те или иные специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения. На данный период арсенал специально-подготовительных упражнений для лыжниц-гонщиц достаточно разнообразен, и использовать их для юных гонщиц можно очень эффективно [2, 5].

Прежде всего, к специально-подготовительным упражнениям относят бег по пересеченной местности, бег с имитацией лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах, роликовых коньках, применение тренажеров (резиновых амортизаторов и станков др.). Специально-подготовительные упражнения включают комплексы специальных круговых, силовых упражнений, способствующих развитию специальных силовых и скоростных качеств [4, 5].

Специально-подготовительные упражнения в подготовительном периоде способствуют правильному освоению техники, более технично-

му закреплению лыжных ходов, а также развитию выносливости соответствующих групп мышц. Для образования у лыжниц устойчивых навыков, нельзя ограничиваться каким-либо одним средством, и нужно регулярно применять большой объем специально-подготовительных упражнений.

Разностороннее координационное воздействие различных упражнений позволяет создать основу для более быстрого совершенствования движений лыжниц-гонщиц.

Специальные упражнения следует применять с самого начала подготовительного периода. Выполнение их обязательно нужно разнообразить. Для этого следует чаще изменять условия выполнения упражнений, используя самые разнообразные варианты (в скорости движения, по мягкому грунту, воде, глубокому снегу, по лестнице, в гору, в сочетании с другими упражнениями, со специальными снарядами, лыжными палками, с отягощениями и т. д.). Частые повторения специальных упражнений хорошо развивают силовую выносливость, которая, в свою очередь, способствует более успешному развитию специальной выносливости гонщиц в основном периоде. Правильное выполнение их во многом помогает созданию базы для успешного выполнения отдельных элементов техники передвижения на лыжах различными ходами. Всё это направлено на подготовку к соревновательному периоду, достижения высоких спортивных результатов.

Но как готовить спортсменок высокого уровня в условиях бесснежной зимы, когда снежный покров ложится поздно и длится не более двух месяцев?

Всё вышеизложенное говорит об актуальности выбранной темы исследования.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование специальных упражнений в подготовке лыжниц-гонщиц 15—16 лет, направленных на развитие специальной выносливости, позволит повысить их соревновательный результат.

Объект исследования — процесс подготовки лыжниц-гонщиц на тренировочном этапе.

Предмет исследования — средства и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости.

Цель работы: совершенствовать методику подготовки лыжниц-гонщиц 15—16 лет в условиях бесснежной зимы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники по проблеме развития специальной выносливости на тренировочном этапе.

2. Выявить особенности построения тренировочного процесса лыжниц-гонщиц 15—16 лет в условиях беснежной зимы, направленного на развитие их специальной выносливости.

3. Разработать оптимальный план подготовки лыжниц-гонщиц 15—16 лет на тренировочном этапе и экспериментально обосновать его эффективность.

Результаты исследования

Педагогический эксперимент проводился в период с 1.09.17 по 1.09.18 г. на базе СДЮСШОР № 12 г. Воронежа под руководством ст. тренера Чурикова Н. М., участвовало 12 спортсменок в возрасте 15—16 лет.

По результатам предыдущего соревновательного периода и контрольных тестов участницы были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 6 человек в каждой. В тренировке каждой группы соотношение средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки не различались.

В начале эксперимента было проведено тестирование спортсменок экспериментальной и контрольной групп. Результаты представлены на рисунке 1.

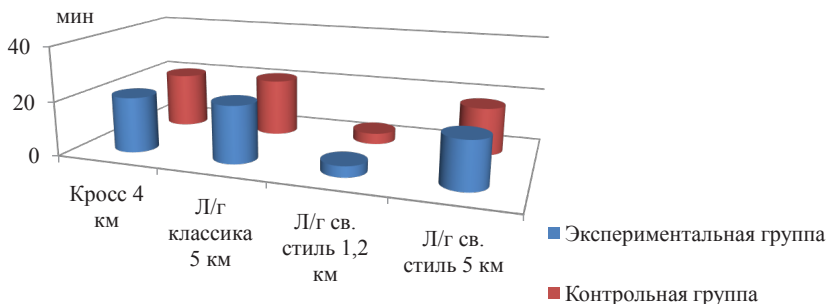


Рис. 1. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до начала исследования

По данным диаграммы видно, что уровень физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп до начала исследования приблизительно равный.

В процессе экспериментальной работы нами был предложен оптимальный план подготовки лыжниц-гонщиц 15—16 лет на тренировочном этапе с учетом средств и методов тренировки, представленных специалистами в области теории и методики лыжного спорта.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой программе [3], экспериментальная — по предложенной нами. Отличительной чертой нашей программы является применение в специально-подготовительном периоде прыжковой имитации на лыжах. Общий объём лыжной нагрузки был снижен на 20 % (253 км), когда общий объём имитации увеличен на 40 % (20 км) за счет применения прыжковой имитации на лыжах в подъём крутизной 25°—30°. стальные параметры тренировочной нагрузки в годичном цикле остались прежними, такими же как и в контрольной группе.

В ходе исследования проводились тестирования контрольной и экспериментальной групп (рис. 2), результаты которых показывают, что в окончании эксперимента результаты в группах достоверно различаются.

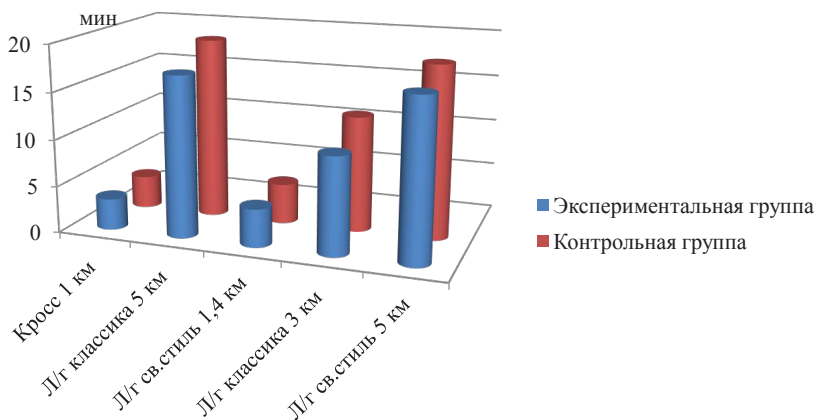


Рис. 2. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

Показанные данные в диаграмме подтверждают, что результаты экспериментальной группы возросли значительно, чем в контрольной группе.

Исходя из этого, можно сделать следующее заключение: использование предложенного нами плана подготовки позволяет повысить уровень специальной физической подготовленности лыжниц-гонщиц 15—16 лет на тренировочном этапе. Из чего следует, что результаты проведенного нами исследования подтверждают, эффективность разработанной методики и обосновывают правомерность выдвинутой гипотезы.

Выводы

1. По данным научно-методической литературы мы выявили, что на тренировочном этапе продолжается и не только совершенствование техники способов передвижения на лыжах, но и повышение уровня физических качеств и др. Однако важнейшей задачей в этом возрастном периоде является достижение высокого уровня специальной подготовленности.

2. В ходе эксперимента выявлены особенности построения тренировочного процесса лыжниц-гонщиц 15—16 лет, направленного на развитие их специальной выносливости, и разработан план подготовки лыжниц-гонщиц на тренировочном этапе в условиях бесснежной зимы. Так, отличительной чертой от общепринятого было то, что общий объем лыжной нагрузки был снижен на 20 %, тогда как объем имитационной работы возрос на 40 %.

3. В результате проведенного исследования была выявлена эффективность применения разработанного нами плана подготовки лыжниц-гонщиц 15—16 лет. Показатели тестирования спортсменок экспериментальной группы в специализированных тестах на 12,3 % превысили контрольную группу.

Литература

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

2. *Грачев Н. П.* Построение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 15—16 лет с учетом факторов, лимитирующих работоспособность : дис. ... канд. пед. наук / Н. П. Грачев. — М., 2002. — 115 с.

3. *Лыжные гонки* : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР / П. В. Квашук, Н. Н. Кленин. — М. : Советский спорт, 2005. — 72 с.

4. *Лыжный спорт* : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. — М. : Физическая культура, 2005. — 320 с.

5. *Раминская Т. И.* Специальная подготовка лыжника : учебная книга / Т. И. Раминская. — М. : СпортАкадемПресс, 2001. — 228 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

*Е. А. Мещерякова, студентка 3 курса 1 группы
Л. Н. Чурикова, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *среднегорье, адаптация, подготовка, гипоксия, тренировка, реакклиматизация.*

Лыжный спорт — один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Главная задача занятий лыжным спортом — достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.

Тренировки в условиях среднегорья с соблюдением определённой методики позволяют повысить функциональное состояние спортсмена и спортивные результаты. Соревновательная деятельность является мощным стимулом для развития уровня спортивной подготовки лыжника.

От правильного построения тренировочного процесса зависит успех выступления на соревнованиях. В настоящее время подготовка в условиях среднегорья прочно вошла в арсенал средств значительно повышающих специальную работоспособность и способствующих росту спортивных результатов. В лыжных гонках общепринятая методика подготовки в условиях среднегорья основывается на волнообразном распределении тренировочных нагрузок с незначительным снижением объема и интенсивности в первом микроцикле и с постепенным повышением в последующих микроциклах. Подготовка в среднегорье — эффективный метод повышения функциональных возможностей организма. Тренировки в условиях напряженной мышечной работы при кислородной недостаточности предъявляют организму повышенные требования, что позволяет улучшить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Внимание ученых уже много лет занимает поиск разных путей биологического воздействия горного климата на организм человека, а также возможности использования этого воздействия для улучшения физической формы и спортивных результатов.

С увеличением высоты над уровнем моря наблюдается снижение барометрического давления, падает парциальное давление, и это ведет к уменьшению содержания кислорода в крови. Гипоксия, связанная с пребыванием в горных условиях, вызывает целый ряд физиологических изменений, которые могут повысить уровень физической деятельности после возвращения в условия равнины [5].

В состоянии покоя организм лыжника сравнительно легко адаптируется к условиям среднегорья. При выполнении же напряженной мышечной работы вегетативные функции организма оказываются недостаточно приспособленными для обеспечения его необходимым количеством кислорода. В первые дни пребывания в среднегорье происходит снижение величины максимального потребления кислорода и аэробных возможностей организма. Доставка одного и того же количества кислорода требует повышенного уровня деятельности органов дыхания и кровообращения, возрастания напряженности кислородного режима. Перестройка под влиянием новой среды координационных взаимоотношений тех функций, которые ответственны за поддержание гомеостаза организма, уменьшает эффективность и экономичность кислородного режима.

Функциональные сдвиги в центральной нервной системе часто вызывают нарушение различных элементов координационной структуры движений. Все это увеличивает кислородный запрос при стандартной работе, требует большого расхода энергии. Увеличение кислородного запроса и снижение рабочего уровня потребления кислорода при физической работе, неадекватность моторно-висцеральных координаций новым условиям обуславливают более выраженную в среднегорье двигательную гипоксию. Увеличение кислородного долга — одна из главных причин снижения показателей спортивной работоспособности и выносливости человека в горах, особенно при выполнении физических упражнений субмаксимальной и большой мощности. Однако в последующем отрицательное действие разреженной атмосферы на спортивную работоспособность уменьшается. Скорость восстановления работоспособности зависит от состояния тренированности спортсмена, его горного стажа, характера двигательной деятельности в период пребывания в среднегорье, особенностей тренировочного процесса [7].

Сравнительно быстро повышается работоспособность в скоростно-силовых упражнениях, выполняемых в течение нескольких секунд. Одним из важных механизмов адаптации и мышечной деятельности в начальный период пребывания в горной местности является увеличение альвеолярной вентиляции сверх исходных показателей. Это увеличение компенсирует

недостаточное содержание кислорода в воздухе, но вместе с тем приводит к более быстрому выведению углекислого газа, т. е. уменьшению возможности отдавать кислород тканям организма. Кратковременно возникающий алкалоз может компенсироваться организмом за счет усиленного образования кислых продуктов, в частности за счет усиления анаэробного гликолиза [4].

При длительном воздействии специфических факторов горного климата в организме возникают иные пути приспособления, обусловленные изменением тканевой адаптации. При этом увеличивается артериовенозная разность и меняется в лучшую сторону соотношение свободного и фосфорилирующего окисления — большая часть кислорода используется непосредственно на мышечную деятельность. Соответственно этому перестраиваются и регуляторные механизмы систем, обеспечивающие ткани кислородом. Благодаря этим приспособительным реакциям повышаются функциональные возможности организма, эффективность и экономичность кислородного режима и биоэнергетика мышечной деятельности в целом, улучшается способность организма переносить кислородный долг и работать в неблагоприятных условиях [5].

Процесс адаптации к мышечной деятельности в среднегорье проходит ряд этапов, характеризующихся вначале понижением, а затем постепенным возрастанием спортивной работоспособности. Высокий уровень работоспособности сохраняется в течение некоторого времени и после возвращения лыжников в условия равнины [6].

В среднегорье организм лишь начинает перестраиваться, подготавливая себя к недостатку кислорода. Это можно определить по увеличению содержания кислорода в мышцах и тканях, а также биохимическим путем — по количеству молочной кислоты, которая свидетельствует о наличии недоокисленных продуктов в организме. Учащается дыхание, усиливается кровообращение. Организм повышает свои рабочие способности. В результате адаптации происходят соответствующие перестройки в деятельности органов дыхания и кровообращения, состоянии нервной и эндокринной систем, мышечного аппарата и т. д. Эти перестройки охватывают практически все ткани и клетки организма.

Эффективность тренировки в условиях гипоксии проявляется в полной мере, если тренировка с естественно или искусственно создаваемой гипоксией проводится достаточно регулярно, сочетаясь в строгой системе с тренировкой в обычных условиях. При этом каждый очередной сбор, проводимый в условиях гор, или каждый очередной цикл искусственной гипоксической тренировки должны предусматривать увеличение объема

и интенсивности тренировочных и соревновательных упражнений. Применение гипоксической тренировки в тренировочном процессе может также идти по пути увеличения ее продолжительности, высоты подъема, уменьшения временных промежутков между циклами гипоксической подготовки. Лишь в этом случае происходит поступательное, ступенчато повышающееся развитие адаптационных реакций, обеспечивающих более эффективное выполнение тренировочных нагрузок и прирост спортивных результатов [1].

При планировании программы тренировочных занятий в условиях среднегорья и высокогорья следует учитывать, что на высоте 1500 м над уровнем моря работоспособность спортсменов оказывается сниженной по сравнению с равнинными условиями на 8—12 %; на высоте 2000 м — на 12—16 %; 2500 м — на 16—20 %; 3000 м — на 20—25 %. В случае необходимости сохранения основных параметров нагрузки (продолжительность и интенсивность упражнений, режим работы и отдыха и др.), то именно на эти величины следует снизить суммарный объем работы. По мере адаптации к условиям гор объем работы в занятиях постоянно возрастает и при рациональном построении подготовки через 2—3 недели должен приближаться к равнинным показателям (в случаях, если высота не превышает 1700—2000 м). Если в процессе горной подготовки спортсменов не удастся вывести на уровень тренировочных нагрузок, характерных для предшествовавшего периода равнинной подготовки, то действие горной подготовки проявляется в меньшей мере или может не превышать эффекта равнинной подготовки. Объясняется это тем, что дополнительные стимулы к адаптационным перестройкам в организме спортсменов, обусловленные спецификой горных условий, могут быть нейтрализованы снижением требований к организму в связи с уменьшением объема и интенсивности тренировочной работы [7].

Следует помнить, что даже при самом благоприятном построении тренировки в горных условиях неизбежно уменьшение объема скоростной, скоростно-силовой и сложнокоординационной работы, некоторое снижение скорости при выполнении работы смешанного аэробного и анаэробного характера. Это необходимо учитывать в последующей равнинной подготовке, в которой дополнительное внимание должно быть обращено на развитие тех качеств и сторон подготовленности, которым не могло быть уделено достаточного внимания в условиях горной подготовки. Направленность тренировочного процесса, соотношение средств и методов развития различных качеств и способностей в чередующихся периодах горной и равнинной подготовки должны быть представле-

ны в виде целостного процесса, в котором подготовка в горах и на равнине взаимно дополняют друг друга. Это позволяет использовать наиболее сильные стороны каждой из них и одновременно устраняет недостатки. Важным моментом в реализации результатов тренировки в горных условиях, проведенной в период, непосредственно предшествовавший главным соревнованиям года, является рациональный временной промежуток между окончанием тренировки в горах и сроками главных соревнований [1].

Важным является и содержание тренировки после окончания периода горной подготовки. После периода реакклиматизации (4—6 дней), в течение которого проводится разнообразная тренировка с небольшими нагрузками различного характера (не более 30—50 % планировавшейся в горах) при значительном объеме малоинтенсивной аэробной работы восстановительного характера и различных восстановительных процедур физического характера (сауна, насыщенные ванны и др.), акцент тренировки смещается в сторону широкого применения разнообразных специально-подготовительных упражнений, тесно взаимосвязанных со структурой и содержанием [7].

Заключение

Таким образом, первые дни пребывания в горах - это период акклиматизации спортсменов, когда организм с помощью различных механизмов приспособляется к горному климату. После чего тренировки в среднегорье можно проводить с нагрузками, аналогичными выполняемым спортсменом на равнине.

Кроме того, по возвращению спортсменов в течение определённого времени сохраняет высокие результаты, но период реакклиматизации, так же, как и период привыкания, требует снижения тренировочных нагрузок, т. к. организму требуется время на адаптацию к новым климатическим условиям. Многократное же пребывание в среднегорье сокращает период акклиматизации. Исходя из вышесказанного, нами была выдвинута гипотеза о том, что тренировки в условиях среднегорья с соблюдением определенных требований позволят улучшить спортивный результат лыжников-гонщиков за счет повышения их функционального состояния.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы были определены частные задачи исследования: 1) изучить влияние условий среднегорья на тренировочный процесс лыжников-гонщиков; 2) разработать и экспериментально обосновать методику тренировки лыжников-гонщиков в условиях среднегорья, решению которых будет посвящена дальнейшая наша работа.

Литература

1. *Алипов Д. А.* О возможностях использования среднегорья в повышении эффективности спортивной тренировки / Д. А. Алипов. — 2012. — 36 с.
2. *Булатова М. М.* Спортивная медицина № 1 / М. М. Булатова, В. Н. Платонов. — 2013. — С. 111—117.
3. *Каширин А. В.* Экспериментальное обоснование методики развития выносливости лыжников-гонщиков в условиях среднегорья / А. В. Каширин. — М., 2012. — 24 с.
4. *Колчинская А. З.* О физиологических механизмах, определяющих тренирующий эффект средне- и высокогорья / А. З. Колчинская // Теория и практика физической культуры. — 2011. — № 4. — С. 39—43.
5. *Коц Я. М.* Спортивная физиология / Я. М. Коц. — М. : Физкультура и спорт, 2012. — 76 с.
6. *Суслов Ф. П.* О повышении эффективности спортивной тренировки в условиях среднегорья / Ф. П. Суслов // Теория и практика физической культуры. — 2011. — № 13. — С. 48—51.
7. *Федотов А. Н.* Исследование особенностей построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях среднегорья / А. Н. Федотов. — М., 2012. — 30 с.

ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОБУЧЕНИЮ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Л. К. Нельчева, 4 курс, 4 группа
А. М. Кубланов, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *пулевая стрельба, тренажер «Титан», обучение детей среднего школьного возраста.*

Актуальность исследуемой проблемы заключается в том, что на современном этапе развития спортивной пулевой стрельбы необходимо более последовательное и полное освещение основополагающих принципов построения подготовки юных спортсменов, изучение и внедрение результатов научных исследований в области теории и методики

пулевой стрельбы, использование передового опыта работы ведущих тренеров [2].

Объектом исследования является спортивная подготовка юных спортсменов в пулевой стрельбе.

Предмет исследования — процесс обучения детей среднего школьного возраста пулевой стрельбе.

Целью исследования является изучение и анализ методов обучения пулевой стрельбе детей среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования состоит в том, что разработанная методика специальной силовой выносливости, проявляемой в статическом режиме, с использованием оригинального тренажера «Титан» позволит повысить результативность соревновательной деятельности стрелков-пистолетчиков тренировочных групп.

С целью выявления начального уровня подготовленности спортсменов была проведена опытно-экспериментальная работа.

В работе применялись следующие методы исследования:

1. Физиологическое тестирование осуществлялось при помощи следующих тестов и проб: индекс Руфье, проба Ромберга, Тестирование специальной выносливости.

2. Педагогический эксперимент.

3. Компьютерный контроль с помощью тренажера СКАТТ [1, 3].

Исследование проводилось на базе ГБУ ЛО «СШОР» им. А. М. Никулина. В исследовании принимали участие 14 юношей, которые занимаются пулевой стрельбой. Возраст занимающихся 11—12 лет, стаж занятий 1 год, все участники эксперимента имеют третий спортивный разряд, отнесены к основной группе здоровья и не имеют противопоказаний к занятиям спортом. Занятия проводились согласно расписанию: 5 раз в неделю по 2 часа в день.

Эксперимент продолжался с августа 2018 года по февраль 2019 года. Во время занятий в тире находились контрольная и экспериментальная группы, что создавало благоприятную обстановку для занятий и возможность объективной оценки качества тренировок.

На первом этапе методом случайной выборки были выбраны две группы занимающихся: одна являлась контрольной (7 чел.), а другая экспериментальной (7 чел.). Все спортсмены имеют примерно одинаковый уровень физической и технической подготовленности. В рамках данного этапа проводилось физиологическое тестирование и педагогическое наблюдение с использованием стрелкового тренажера СКАТТ. В начале эксперимента в обеих группах (контрольной и эксперимен-

тальной) для проверки однородности состава было проведено определение ряда показателей. Анализ полученных результатов позволил определить, что обе группы однородны по следующим признакам: возраст 11—12 лет, квалификация — третий спортивный разряд, стаж занятий в контрольной и экспериментальной группах — 1 год.

В экспериментальной части нашего исследования был апробирован оригинальный тренажер «Титан». Одним из главных преимуществ его использования, как средства специальной физической подготовки, это максимальная приближенность к соревновательным действиям и характеру нагрузки. Это позволяет укреплять динамический стереотип и развивать группы мышц, отвечающие за подъем и удержание пистолета. Тренажер «Титан» позволяет развивать у стрелков специальную силовую выносливость, проявляемую в статическом режиме и правильное управление спуском. Данный тренажер так же позволяет сосредоточиваться на ощущениях «позы-изготовки». Спортсмен развивает чувство мышц, позволяющее своевременно замечать начинающиеся нарушения устойчивости тела, руки, а следовательно, и оружия. Эти сигналы помогают бороться за сохранение устойчивости, а также своевременно откладывать выстрел, предупреждая отрывы.

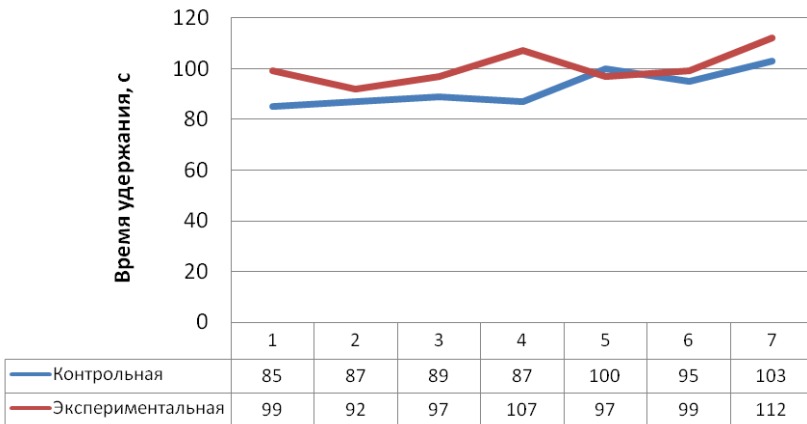
При оценке функциональных показателей в ходе эксперимента не было выявлено статистически достоверной разницы в исследуемых качествах в начале и в конце эксперимента, но была выявлена тенденция роста показателей проб. Причем в экспериментальной группе этот рост выражен несколько больше. После завершения эксперимента было установлено что, в экспериментальной группе двое перешли из группы со средним уровнем в группу с высоким уровнем работоспособности сердечно-сосудистой системы. Один человек перешел из группы с низким уровнем в группу со средним уровнем. Это свидетельствует об улучшении функции сердечно-сосудистой системы. В контрольной группе также отмечены изменения в положительную сторону. Двое человек со средним уровнем работоспособности сердечно-сосудистой системы перешли в группу с высоким уровнем (таблица 1).

Анализ теста на специальную выносливость позволяет сделать вывод о том, что экспериментальная методика оказалась эффективнее традиционной, что выражается в большем увеличении времени удержания пистолета до наступления предельного утомления, чем у спортсменов из контрольной группы (рис. 1).

Таблица 1

*Изменение уровня работоспособности
сердечно-сосудистой системы в ходе эксперимента
(проба Руфье)*

	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
До начала эксперимента	0 %	4 чел. 50 %	3 чел. 50 %	1 чел. 12,5 %	3 чел. 50 %	3 чел. 37,5 %
После окончания эксперимента	0 %	2 чел. 25 %	6 чел. 75 %	0 %	3 чел. 37,5 %	5 чел. 62,5 %



*Рис. 1. Время удержания пистолета
до наступления предельного утомления после эксперимента*

Анализ соревновательной деятельности в период проведения эксперимента, когда обе группы участвовали в соревнованиях городского масштаба, показал, что суммарный результат количества выбитых очков за трое соревнований в экспериментальной группе оказался выше чем в контрольной, что указывает на эффективность использования авторского тренажера «Титан» в тренировочных занятиях стрелков-пистолетчиков учебно-тренировочных групп (рис. 2).

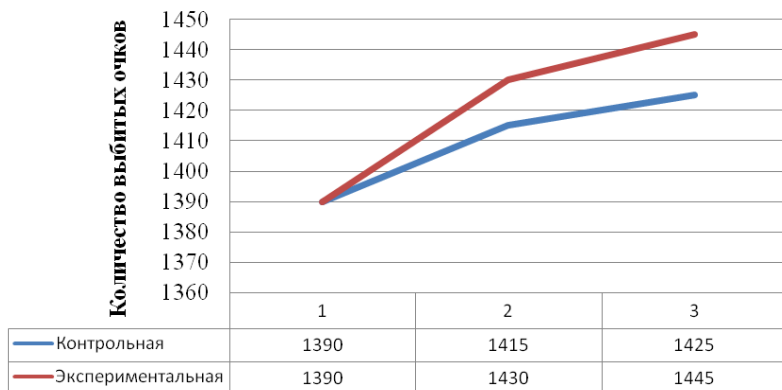


Рис. 2. Количество выбитых очков в соревновательных упражнениях

Так же было проведено сравнение наиболее информативного показателя выстрела «L» (длина траектории перед выстрелом, мм/с) с помощью стрелкового тренажера СКАТТ. Он показывает путь, пройденный траекторией прицеливания за одну секунду до выстрела. Иначе можно определить «L» как устойчивость оружия на заключительной фазе выстрела. Чем меньше «L», тем лучше устойчивость. Из графика на рис. 3 можно сделать вывод о том, что у стрелков-пистолетчиков из экспериментальной группы устойчивость оружия в момент выстрела выше, чем у спортсменов из контрольной группы.

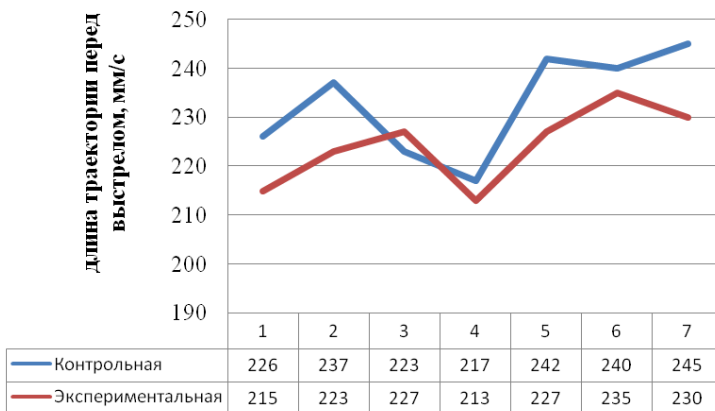


Рис. 3. Результаты контроля с помощью тренажера СКАТТ

Таким образом, разработанная методика специальной силовой выносливости, проявляемой в статическом режиме, с использованием авторского оригинального тренажера «Титан» позволила повысить результативность соревновательной деятельности стрелков-пистолетчиков учебно-тренировочных групп.

Литература

1. *Кубланов М. М.* Использование тренажеров и других вспомогательных средств в физической подготовке стрелков-пулевиков : учебно-методическое пособие / М. М. Кубланов, А. М. Кубланов. — Воронеж : Колибри, 2013. — 64 с.

2. Факторы, влияющие на меткость стрельбы: методические указания для студентов 1—3 курсов специализации «Пулевая стрельба» / сост. Д. П. Киселев. — Ульяновск : УлГТУ, 2015. — 23 с.

3. *Шилин Ю. Н.* Спортивная пулевая стрельба : учебное пособие / Ю. Н. Шилин, А. А. Насонова. — М. : ТВТ Дивизион, 2012. — 316 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСВЕЩЕННОСТИ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТ ПРИЦЕЛЬНОГО ВЫСТРЕЛА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ПИСТОЛЕТА

А. В. Рябикина, 4 курс, 4 группа
А. М. Кубланов, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *пулевая стрельба, выполнение прицельного выстрела из пневматического пистолета, стрелковый тир, освещение, зрение, эксперимент, мишень.*

Во время выполнения упражнений в стрельбе из пневматического пистолета при различной освещенности стрелкового тира спортсмены демонстрируют различную результативность. Это связано с тем, что при стрельбе в разных стрелковых тирах, освещение может быть различно, и вследствие этого спортсмен может нечетко видеть прицельные приспособления и мишень и при таком освещении спортсмены совершают дальние «отрывы», и не могут определить причину их появления. При выполнении серии прицельных выстрелов в незнакомом помещении спортсмен нередко испытывает трудности при прицеливании, потому что он привык к другому освещению.

Объект исследования — спортивная подготовка спортсмена-стрелка из пневматического пистолета на тренировочном этапе.

Предмет исследования — результативность прицельного выстрела из пневматического пистолета в различных условиях освещенности.

Гипотеза исследования предполагает, что освещение разных рубежей закрытого тира, по разному влияет на поле зрения, а так же результат прицельного выстрела из пневматического пистолета.

Цель работы заключается в том, чтоб найти взаимосвязь освещенности огневого рубежа, остроты и поля зрения на результат прицельного выстрела из пневматического пистолета.

В помещениях, где, проводится соревнования по стрельбе из пневматического оружия освещение обычно постоянное [3].

Однако, обычно, в тире стараются как можно лучше осветить отдельные его рубежи (в частности линию мишеней), что, по мнению тренеров, является необходимым условием для точного прицеливания. Но не всегда величина освещения в тире соответствует оптимальным параметрам [1, 2, 4].

Нашим экспериментом было изучено влияние различного освещения огневого рубежа, линии мишеней, стрелковой галереи, остроты и поля зрения на результат прицельного выстрела из пневматического пистолета.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «ВГИФК». В исследовании принимали участие 10 студентов 1-го и 2-го курсов специализации пулевая стрельба, занимающихся стрельбой из пистолета.

В процессе исследования провели контрольную стрельбу, в ходе которой спортсмены выполнили по 10 зачетных выстрелов (после необходимой пристрелки оружия при обычном освещении огневого рубежа) при различном освещении линии мишеней, огневого рубежа и стрелковой галереи.

Результаты контрольной стрельбы приведены в таблице №1.

Таблица 1

Выполнение прицельного выстрела при нормальном освещении											
Номер спортсмена	Номер и достоинство выстрела										Результат серии
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	8	5	7	8	5	3	7	7	3	8	60
2	6	8	10	9	8	6	10	10	9	8	86

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	8	10	10	6	3	8	6	3	6	6	66
4	10	9	9	8	9	10	8	9	9	9	90
5	9	5	9	9	9	5	5	9	5	9	74
6	5	9	8	5	10	8	8	10	9	9	80
7	10	7	6	10	6	10	10	6	7	10	82
8	7	8	4	7	7	4	8	7	7	7	66
9	10	9	7	10	9	7	9	9	10	9	90
10	8	5	7	8	5	7	10	10	5	7	70
Выполнение прицельного выстрела при сильном освещении											
Номер спортсмена	Номер и достоинство выстрела										Результат серии
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	8	6	9	10	6	8	10	9	5	5	76
2	8	9	9	8	10	10	9	8	8	9	88
3	9	5	7	9	7	6	5	7	6	7	68
4	10	10	4	10	4	10	10	4	10	4	76
5	5	9	10	5	5	10	10	5	9	10	78
6	9	8	7	9	7	9	8	7	9	7	80
7	8	7	8	7	7	8	7	7	7	8	74
8	7	8	9	10	7	7	8	9	10	7	82
9	7	6	10	7	6	6	7	10	6	7	72
10	5	7	7	5	6	7	7	10	10	6	70
Выполнение прицельного выстрела при слабом освещении											
Номер спортсмена	Номер и достоинство выстрела										Результат серии
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	7	9	10	9	3	7	9	10	9	3	76
2	6	8	10	6	9	10	9	9	8	9	84
3	6	7	10	9	9	10	7	6	10	10	84
4	9	10	9	9	9	9	7	9	10	7	88
5	8	9	9	9	9	8	9	9	9	9	88

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6	10	8	9	8	8	10	8	9	8	8	86
7	7	5	8	10	10	4	5	7	4	8	68
8	10	8	10	7	8	8	8	10	7	10	86
9	10	7	6	8	10	6	7	10	8	10	82
10	4	7	5	8	8	5	7	4	7	7	62

В процентном соотношении по количеству набранных очков 50 % спортсменов показали лучший результат при стрельбе со слабым освещением мишени, у 30 % спортсменов лучшие результаты наблюдаются при стрельбе с обычным освещением и с освещением, когда общий свет в тире слабый, а мишень освещена хорошо.

Чтобы оценить причину таких колебаний результата была проведена оценка остроты зрения и поля зрения данных спортсменов.

Результаты теста приведены в таблице 2.

Таблица 2

Определение поля зрения у стрелков

Номер спортсмена	Поле зрения в °			Острота зрения
	Белый цвет	Красный цвет	Зеленый цвет	
1	64	63	60	1
2	87	78	70	1
3	80	59	45	1
4	90	80	70	1,5
5	65	64	60	1
6	90	75	80	1
7	55	49	52	1
8	48	43	45	1,5
9	74	70	65	1
10	80	57	63	1,5

Из таблицы видно, что у большинства спортсменов острота зрения в норме. Лишь у трех спортсменов наблюдается ухудшение зрения (дальнозоркость). У 60 % спортсменов поле зрения находится в пределах от 74° до 90°. У 30 % стрелков наблюдается сужение поля зрения (48—64°).

В результате проведенного эксперимента мы выяснили, что поле зрения и острота зрения существенно не влияют на результат прицельного выстрела из пневматического пистолета.

Наибольшее влияние на результативность прицельного выстрела из пневматического пистолета оказывает освещение огневого рубежа. Было установлено, что даже обычное освещение в тире не является оптимальным для достижения высоких результатов в стрелковых упражнениях из пневматического пистолета. При хорошо освещенной мишени при стрельбе у спортсменов результат несколько ниже, чем при стрельбе с затемненным освещением мишени (огневого рубежа).

Литература

1. *Корх А. Я.* Спортивная стрельба : учебн. для ин-тов физ-ры / А. Я. Корх. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 255 с.
2. *Кубланов А. М.* Педагогические условия практико-ориентировочного обучения спортсменов пулевой стрельбе в образовательном процессе вуза / А. М. Кубланов, М. М. Кубланов, Л. А. Колосова. — Воронеж : Типография ИВА, 2015. — 88 с.
3. *Петров В. П.* Тренировка стрелка из пистолета / В. П. Петров. — М. : ДОСААФ, 1973.
4. *Юрьев А. А.* Пулевая спортивная стрельба : учебн. / А. А. Юрьев. — М. : Физкультура и спорт, 1973. — 423 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Я. А. Цыганова, 3 курс, 1 группа
Л. Н. Чурикова, к. пед. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *лыжные гонки, юные спортсмены, специальная физическая подготовка.*

Актуальность. Анализ подготовки сильнейших спортсменов как у нас в стране, так и за рубежом показывает, что при правильном подборе средств тренировки, направленных на комплексное развитие ведущих качеств и способностей, характерных для конкретного вида спорта и адекватных современным требованиям соревновательной деятельности, можно существенно повысить эффективность тренировочного процесса.

Подготовительный период тренировки является одним из важнейших в тренировочном процессе лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде.

Задачей подготовительного периода является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

Следовательно, одним из основных направлений тренировки в подготовительном периоде является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

Однако непрерывный рост результатов требует нового поиска и совершенствования средств и методов специальной подготовки лыжников-гонщиков с учетом возрастных особенностей. Всё вышеизложенное и повлияло на выбор темы исследования.

Гипотеза: предполагалось, что в результате применения специального комплекса упражнений аэробной направленности в интервальном режиме позволит улучшить уровень специальной физической подготовленности.

Объект исследования - тренировочный процесс лыжников-гонщиков 13—14 лет.

Предмет исследования — специальная физическая подготовленность лыжников-гонщиков.

Цель: совершенствование тренировочного процесса лыжников-гонщиков 13—14 лет в подготовительном периоде.

Задачи исследования:

В соответствии с целью исследования, для ее реализации были поставлены следующие задачи:

1. Выявить значимость специальной физической подготовки для лыжников-гонщиков 13—14 лет в подготовительный период.

2. Определить исходный уровень специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков 13—14 лет.

3. Разработать специальный комплекс упражнений, направленный на оптимизацию подготовки лыжников-гонщиков 13—14 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анализ документальных материалов.

3. Педагогическое тестирование.

4. Методы математико-статистической обработки результатов исследования.

На основе анализа научно-методической литературы были выявлены основные понятия, сущность использования средств и методов специальной подготовки и возрастные особенности лыжников-гонщиков 13—14 лет.

Одним из основных показателей эффективности тренировочного процесса являются результаты спортивных соревнований. Исследуемые спортсмены приняли участие, как в городских, так и в областных соревнованиях. Были проанализированы протоколы соревнований различной категории, а именно результаты и места, показанные спортсменами.

В ходе анализа литературных источников были выбраны тесты для оценки уровня специальной подготовленности спортсменов. В программу тестирования входил следующий комплекс тестов: бег 60 м; работа на резиновом амортизаторе 1 мин; кросс 3 км; лыжероллеры 5 км.

Для обработки полученных в результате педагогического эксперимента данных был использован метод статистической обработки по следующим критериям:

- 1) среднее арифметическое.
- 2) ошибка среднего значения.
- 3) среднее квадратичное отклонение.
- 4) t-критерий Стьюдента.

Для статистической обработки результатов использовались стандартные программы на ЭВМ.

Результаты исследования

Процесс многолетней подготовки лыжников-гонщиков сложен и динамичен. Он рассматривает систему, направленную на достижение максимальных результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, и индивидуальных особенностей спортсменов, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках.

В подготовительном периоде огромное значение имеют систематические тренировки. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную. Нагрузкам разного характера лыжник-гонщик приспосабливается за счет создаваемого «фундамента» посредством общей физической подготовкой, значительно увеличивая функциональные возможности организма, что дает ему возможность переносить специальные нагрузки в лыжном спорте.

Таким образом, специальная физическая подготовка строится на общей физической подготовке. Для специальной подготовки создаются условия, где необходимые навыки и качества развиваются продуктивно, повышая спортивную форму.

Каждая фаза развития спортивной формы связалась с определенной программой построения тренировочного процесса. Одной из характерных особенностей этой программы является цикличность. Причем фазы развития спортивной формы рассматриваются, как этапы биологической перестройки, а периодизация тренировки, как последовательные стадии педагогического процесса. К основным средствам специальной физической подготовки в это время можно отнести: передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники

лыжных ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

В процессе специальной технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей. Обучение и особенно совершенствование техники следует рассматривать в тесной связи с развитием физических качеств. Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовленности позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовленности. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т. д.).

После окончания каждого этапа подготовки тренер должен знать, какие сдвиги произошли в специальной физической подготовленности спортсмена, на какую величину изменился уровень специальной силы, нужно ли увеличить или уменьшить объем тренировочных средств, интенсивность выполнения упражнений и время занятий, необходимо ли вносить поправки в тренировочный процесс и что конкретно нужно изменить.

Кроме того, на этапе спортивной подготовки юных лыжников-гонщиков 13—14 лет с целью создания основ высокой результативности соревновательных действий и спортивного совершенства рекомендуется предусмотреть преимущественное развитие скоростно-силовых и силовых возможностей, аэробной работоспособности, овладение техникой лыжных ходов, выполняемых в соревновательном ритме и темпе.

Анализ тренировочных средств подсказывает, что выбор и методика применения их спортсменами в целом помогает решать многие задачи подготовки. Каждого спортсмена отличают определенные индивидуальные особенности, и эффективность применения одного и того же тренировочного средства может оказаться неодинаковой. В умении распознать особенности и выбрать определенное сочетание тренировочных средств, наиболее точно отвечающих индивидуаль-

ным особенностям спортсмена, и заключается один из основных моментов правильного построения, как отдельной тренировки, так и тренировочного процесса в целом.

Для выявления уровня специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков 13—14 лет нами было проведено первоначальное тестирование. Оно включало в себя определение уровня развития общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Результаты заносились в протоколы исследования (табл. 1).

Исследование проводилось на базе МБОУ ДОД «СДЮСШОР № 12» г. Воронежа. В нем приняли участие 16 юношей в возрасте от 13 до 14 лет, имеющих II спортивный разряд, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 8 человек в каждой.

Таблица 1

*Уровень специальной физической подготовленности
лыжников-гонщиков 13—14 лет*

Тесты	Группы		Различия	Достоверность различий	
	Контрольная	Экспериментальная		t	P
Бег 60 м. (сек)	9,14	9,14	0	0,11	>0,05
Работа на резиновом амортизаторе 1 мин (кол-во циклов)	51,00	51,00	0	0,00	>0,05
Кросс 3 км (сек)	650,88	651,25	0,37	0,04	>0,05
Лыжероллеры 5 км (сек)	948,88	948,25	-0,63	0,14	>0,05

Сравнительный анализ уровня специальной физической подготовленности исследуемых нами спортсменов контрольной и экспериментальной групп показал, что среднестатистические результаты показателей качества быстроты составили у обеих групп 9,14 сек. Среднестатистические результаты скоростно-силовых качеств то же были равными и составили 51,00 цикл. Общая выносливость (кросс 3 км) отличалась незначительно, всего на 0,37 сек в пользу контрольной группы, а специальная в пользу экспериментальной группы — на 0,62 сек, что так не достоверно на уровне значимости $p > 0,05$ (табл. 1).

Эти показатели говорят нам о невысокой результативности преодоления пятикилометровой дистанции на лыжероллерах и среднем уровне специальной физической подготовленности спортсменов обеих групп.

Для повышения уровня специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков 13—14 лет нами был разработан специальный комплекс упражнений, направленный на оптимизацию подготовки спортсменов данной возрастной группы. Так, специальные упражнения предложено применять с самого начала подготовительного периода тренировки. Выполнение их обязательно нужно разнообразить. Для этого следует чаще изменять условия, в которых упражнения выполняются, используя самые разнообразные варианты (в скорости движения, по мягкому грунту, воде, глубокому снегу, по лестнице, в гору, в сочетании с другими упражнениями, со специальными снарядами, лыжными палками, с отягощениями и т. д.). Частые повторения специальных упражнений хорошо развивают силовую выносливость, которая, в свою очередь, способствует более успешному развитию специальной выносливости гонщика в основном периоде. Правильное выполнение их во многом помогает созданию базы для успешного выполнения отдельных элементов техники передвижения на лыжах различными ходами.

Заключение

Таким образом, мы выявили, что на летне-осеннем этапе, включающем в себя базовый цикл (июль-август), происходит дальнейшее повышение объема тренировочных нагрузок и увеличение числа тренировочных занятий на выносливость, скоростную и скоростно-силовую направленность. На наш взгляд, это оптимальный период времени, для воспитания скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, быстроты и общей выносливости. Спортсмен, не имея этой подготовки, не может показать высоких результатов соревновательной деятельности.

Литература

1. *Раменская Т. И.* Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. — М. : Флинта : Наука, 2004. — С. 208—216.
2. *Вачевских В. И.* Специальные упражнения по лыжной подготовке / В. И. Вачевских, Л. Д. Вачевских // Физическая культура в школе. — 2007. — № 7. — С. 31—35.
3. *Селуянов В. Н.* Практические аспекты развития локальной выносливости / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мякинченко // Развитие локальной

мышечной выносливости в циклических видах спорта. — М., 2005. — С. 180—183.

4. *Сергеев Г. А.* Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Г. А. Сергеева. — М. : Издательский центр Академия, 2012. — С. 142—145.

5. *Солодков А. С.* Физиология человека: Общая. Спортивная, возрастная : учеб. для вузов физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012. — С. 472—477.

6. *Янсен П.* ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : пер. с англ. / П. Янсен. — Мурманск : Тулома, 2006. — 160 с.

СЕКЦИЯ 5

**ФЕНОМЕН ОЛИМПИЗМА
И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СОЦИОДИНАМИКУ
РОССИЙСКОГО СТУДЕНЧЕСТВА**

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

*Бутсасенг Пхампхасук (Лаос), курсант 5 курса
ВУНЦ ВВС «ВВА» (г. Воронеж)*

*В. А. Захарьина, 3 курс, 4 группа
О. М. Холодов, к. п. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *олимпийское образование, физическая подготовка, физическая культура, физическое развитие, педагогическая деятельность.*

Одним из путей реализации целей физического воспитания военнослужащих является использование идей олимпизма. Включение олимпийского образования в систему физической подготовки военнослужащих позволит воспитать их активными, самостоятельными носителями ценностей, накопленных в этой сфере культурного развития.

Главная цель олимпийского образования состоит в создании условий для формирования у военнослужащих социально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих их всестороннее, гармоничное развитие [5].

Олимпийское образование в Вооруженных Силах, цель которого — приобщение военнослужащих к идеалам и ценностям олимпизма, должно занять важное место в системе боевого воспитания и обучения военнослужащих. В 1994 г. при поддержке президента МОК создан Руководящий комитет проекта всемирной кампании «Национальные олимпийские комитеты в действии: продвижение олимпийских идеалов через образование». Это означает, что каждый национальный олимпийский комитет обязан заниматься олимпийским образованием, пропагандой идеи (концепции) современного олимпизма, принадлежащей Пьеру де Кубертену. Термин «олимпийское образование» в основном применяется в олимпийском движении. В системе образования нередко используется понятие «основы олимпийских знаний». В дальнейшем мы будем использовать термин, принятый в олимпийском движении. Бывший президент МОК Х. А. Самаранч на юбилейном XII Олимпийском конгрессе в Париже (1994 г.), который вошел в историю как «Конгресс единства», заявил: «Олимпийское образова-

ние должно осуществляться на всех уровнях общества и на всех национальных языках» [3].

Приобщение военнослужащих к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны — с учетом разрушения прежних идеологических стереотипов, а также принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

Основной недостаток современной теории и практики педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в том, что из нее, как правило, определяются отдельные аспекты, блоки, компоненты, проводятся разрозненные, не связанные между собой акции, мероприятия, имеющие целью приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. В настоящее время назрела необходимость перехода к осмыслению и практической реализации этой деятельности как определенной системы.

Прежде всего, можно выделить три тесно связанные между собой, но все же отдельные (самостоятельные) составляющие олимпийского образования, которые предполагают формирование и совершенствование у военнослужащих: а) определенной системы знаний; б) определенной системы мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т. п.; в) определенной системы способностей, умений и навыков [4].

Педагогическая деятельность в рамках олимпийского движения должна быть направлена на то, чтобы сформировать у военнослужащих интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты и качества (способности), те знания (в том числе из области истории и современной практики олимпийского движения), которые способствуют достижению именно этих результатов. Для обозначения этого направления педагогической деятельности в рамках системы олимпийского образования используют термин «спортивно-рекордистское направление».

Учитывая важную роль и значение спортивно-рекордистского направления олимпийского образования, ошибочно сводить к этому все его содержание, что, к сожалению, наблюдается довольно часто. Ошибочно потому, что современное олимпийское движение имеет (по крайней мере, по замыслу его основателя Пьера де Кубертена) ярко выраженную гуманистическую ориентацию, призвано содействовать реализации гумани-

стических идеалов и ценностей. Поэтому целью педагогической деятельности в рамках олимпийского движения должно быть гуманистическое воздействие на личность специфическими средствами, обусловленными природой этого движения, его связью со спортом. Следовательно, она должна носить «спортивно-гуманистический» характер, будучи направлена на формирование у человека знаний о тех гуманистических идеалах и ценностях, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта, интереса к ним, стремления (и даже потребности) их реализовать, тех умений и навыков, которые действительно позволяют это делать, а также тех эмоциональных реакций, которые этому способствуют.

Цель военно-педагогической деятельности в рамках олимпийского движения — формирование у военнослужащих не любых связанных со спортом и физическим воспитанием знаний, интересов, умений и навыков, а лишь тех, которые ориентируют его на высокие достижения в спорте, на соответствующую физическую подготовку, а вместе с тем позволяют правильно оценить и в полной мере использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания, а также избежать их антигуманного применения. Все остальные знания, интересы, умения и навыки могут не только не составлять предмет педагогической деятельности в рамках олимпийского движения (например, те из них, которые связаны с использованием спорта в коммерческих целях), но даже быть прямо противоположными ей (к примеру, интересы, умения, связанные с агрессивностью в спорте, использованием допинга и т. д.

В приобщении военнослужащих к ценностям олимпизма могут сыграть известные спортсмены, в том числе олимпийцы, деятели науки и культуры, известные художники, писатели, артисты, работники средств массовой информации.

Ошибочно, однако, рассматривать военнослужащих лишь в качестве объекта целенаправленной деятельности командиров и начальников. Создание эффективной системы олимпийского образования предполагает значительное повышение творческой активности военнослужащих в пропаганде и реализации идеалов и ценностей олимпизма (например, на основе их участия в работе самостоятельного олимпийского клуба).

Для характеристики педагогической деятельности в рамках олимпийского движения, направленной на приобщение военнослужащих к идеалам и ценностям олимпизма, используются различные понятия. Одни авторы предпочитают понятие «олимпийское образование», другие — «олимпийское воспитание», третьи — «олимпийское обучение». Иногда используется несколько этих понятий. Каждому из них разные авторы, как

отмечалось выше, дают различную интерпретацию. В связи с этим возникает ряд вопросов, касающихся данных понятий: нужно ли вводить три этих понятия или можно ограничиться одним из них и т. д. При ответе на эти вопросы важно выбрать правильную методологию, и, прежде всего, четко различать, не смешивать содержательный и терминологический аспекты определения понятий.

В содержательном плане при введении понятий, характеризующих педагогическую деятельность в рамках олимпийского движения, главное состоит в том, чтобы с помощью системы этих понятий учесть все многообразие явлений, связанных с этой деятельностью, четко выделить и дифференцировать их, не смешивать друг с другом. В этом плане, прежде всего, необходимо различать три указанных выше тесно связанных между собой, но все же отдельных (самостоятельных) направления данной деятельности, которые предполагают формирование и совершенствование определенной системы знаний, определенной системы мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т. п. и определенной системы способностей, умений и навыков.

Что касается терминологической стороны дела, то для обозначения данной педагогической деятельности в целом можно использовать либо термин «олимпийское образование» или термин «олимпийское воспитание», оговаривая при этом, что они используются в широком смысле. Для обозначения же трех указанных направлений педагогической деятельности в рамках олимпийского движения целесообразно использовать следующие термины: первое направление обозначить термином «олимпийское образование», второе — термином «олимпийское воспитание» и третье — термином «олимпийское обучение». При этом следует оговориться, что они используются в узком смысле и в сопоставлении друг с другом [2].

В практике работы по олимпийскому образованию в настоящее время применяется довольно широкий круг разнообразных форм и методов работы.

Центральное место среди них занимает работа по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения во время учебного процесса в частях и вузах, и в первую очередь в рамках тех учебных дисциплин, которые непосредственно связаны с областью физической культуры и спорта (занятиях по физической подготовке). В последнее время многие исследователи обращают внимание на необходимость существенного повышения доли такой информационной, разъяснительной работы. Все более широкое распространение получают и занятия, специально орга-

низуемые для этих целей — «олимпийские уроки», «уроки олимпийских знаний», «олимпийские часы» и т. д. В настоящее время во многих странах подготовлены различные методические материалы, включая кино- и видеофильмы, для проведения работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма. Работа по созданию таких программ и материалов начата и в России [1].

Для разъяснения и пропаганды идей олимпизма в Вооруженных Силах РФ можно использовать не только в служебное, но и неслужебное время. Среди эффективных форм такой работы можно назвать: Олимпийский день; просмотр фильмов и слайдов на спортивную и олимпийскую тематику, проведение «олимпийских КВН»; оформление стендов; проведение лекций, семинаров, диспутов, дискуссий, конференций, викторин по олимпийской тематике; организация «Досок почета» для военнослужащих, успешно внедряющих передовой опыт, сочетания в боевой учебе, спорта и общественной активности; организация встреч со спортсменами, тренерами и ветеранами спорта.

К сожалению, в реальной практике физического воспитания в подразделении олимпийскому образованию внимание совсем не уделяется. И даже единичные случаи проведения с личным составом «олимпийских уроков», «уроков олимпийских знаний», «олимпийских часов», построенных на одних лишь лозунгах и призывах, не могут привести к формированию у военнослужащих олимпийской образованности, решить проблему приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма.

Главный системообразующий фактор олимпизма — гуманистически организованный педагогический процесс, направленный на обеспечение условий для активного овладения людьми знаниями, идеалами и ценностями олимпизма, превращение последних в действенные мотивы поведения индивидов, нормы гуманистического образа жизни людей. Данное положение объясняется тем, что олимпизм как гуманистическое мировоззрение, система ценностей и идеалов не может быть реализован (т. е. переведен из объективированной, зафиксированной в текстах, ритуалах, обычаях и традициях, формы в живую, личностную форму усвоенных индивидами знаний, умений, навыков и привычек действовать в соответствии с идеалами и ценностями олимпизма) иначе как путем гуманистической организации олимпийского образования. Только гуманистически ориентированный педагогический процесс может быть адекватной формой содержания олимпизма, а стало быть, и закономерностью реализации олимпийского образования.

Отсюда следует, что все средства, методы, формы и направления олимпийского образования должны быть пронизаны гуманистическим смыслом, ориентированы на развитие личности, а не на ее подавление.

Литература

1. *Контанистов А. Т.* Формирование организационно-педагогических основ олимпийского образования в России : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Т. Контанистов. — М. : МГУ, 2001. — 23 с.

2. *Вяльцева Е. Д.* Менеджмент в спортивных клубах : учебное пособие / Е. Д. Вяльцева, Л. А. Буйлова, А. В. Ежова, Я. Е. Козлов. — Воронеж : И-РИТМ, 2016. — 44 с.

3. *Ежова А. В.* Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С. С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. — 2017. — № 3. — С. 37—39.

4. *Сергеев В. Н.* Олимпийское образование: определение сущности и перспективные направления научных исследований / В. Н. Сергеев. — URL. <http://mbsi.mosport.ru>

5. Твой олимпийский учебник : учебное пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М. : Сов. спорт, Физкультура и спорт, 2006. — 136 с.

Научное издание

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ОЛИМПИЗМА

Сборник статей
Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции студентов
(23.05.2019 г.)

Издание публикуется в авторской редакции
и авторском наборе

Подписано в печать 14.05.2019. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 24,88. Тираж 500 экз. Заказ 99.

ООО Издательско-полиграфический центр
«Научная книга»
394030, г. Воронеж, ул. Средне-Московская, 32е, оф. 3
Тел. +7 (473) 200-81-02, 200-81-04
<http://www.n-kniga.ru>. E-mail: zakaz@n-kniga.ru

Отпечатано в типографии ООО ИПЦ «Научная книга»
394026, г. Воронеж, Московский пр-т, 116
Тел. +7 (473) 220-57-15
<http://www.n-kniga.ru>. E-mail: typ@n-kniga.ru