№ 3 (58), 2016

ISSN 1999-3455

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
117303 г. Москва, Балаклавский проспект, д. 32, к. 4., Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский городской педагогический университет», НМС ФК тел. 495 318 99-54, факс 261-95-45, e-mail: filimonovasi@mail.ru

№ 100-02/12.09.16 г. «12» сентября 2016 г.

Заключение
Научно-методического совета по физической культуре
Минобрнауки Российской Федерации по составу Редакционного совета журнала «Культура физическая и здоровье»

1. На основании поступивших заявлений и в результате конкурсного отбора в состав Редакционного совета журнала «Культура физическая и здоровье» включены:
Гл. редактор Андрей ЛОТОНЕНКО – доктор педагогических наук, профессор (Воронеж)
Зам. гл. ред. Светлана ФИЛИМОНОВА – председатель научно-методического совета по физической культуре Минобрнауки РФ, доктор педагогических наук, профессор, ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет» (Москва)
Научный консультант главный редактор научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» Людмила ЛУБЫШЕВА – доктор педагогических наук, профессор (Москва)
Редакционный совет:
Сергей АЛЕКСЕЕВ – доктор юридических наук, профессор, Московский государственный юридический университет (Москва)
Марат БАРИЕВ – кандидат политических наук, профессор (Казань)
Ирина БЕРЕЖНАЯ – доктор педагогических наук, профессор, Воронежский государственный университет (Воронеж)
Александр БУГАКОВ – кандидат педагогических наук, доцент (Воронеж)
Михаил ВИЛЕНСКИЙ – доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет» (Москва)
Игорь ВОРОНОВ – доктор психологических наук, профессор, ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта» (С.-Петербург)
Руслан ГОСТЕВ – депутат Государственной Думы Федерального Собрания, доктор исторических наук, профессор, ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный педагогический университет» (Москва)
Сергей ЕВСЕЕВ – доктор педагогических наук, профессор, директор Департамента науки и образования Министерства спорта Российской Федерации (Москва)
Игорь ЕСАУЛЕНКО – доктор медицинских наук, профессор, ректор, Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко (Воронеж)
Светлана КАРТЫШЕВА – кандидат биологических наук, доцент (Воронеж)
Виктор КАШКАРОВ – кандидат педагогических наук, профессор, директор ИФК и С «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского» (Липецк)
Андрей КРЫЛОВ – доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта» (С.-Петербург)
Сергей КУЗНЕЦОВ – доктор медицинских наук, профессор, Воронежская государственная медицинская академия им Н.Н. Бурденко (Воронеж)
Андрей ЛОТОНЕНКО – кандидат педагогических наук, Липецкий 4 ГЦ ПАП и ВИ (Липецк)
Александр МИНАЕВ – начальник отдела развития физической культуры, спорта и здорового образа жизни Департамента госполитики в сфере воспитания детей и молодежи (Москва)
Сергей НИКИТИН – доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта» (С.-Петербург)
Алексей ОБВИНЦЕВ – доктор педагогических наук, профессор (С.-Петербург)
Евгений ОРЕХОВ – доктор педагогических наук, профессор (Челябинск)
Александр ПАРШИКОВ – доктор педагогических наук, профессор, проректор, Автономная некоммерческая организация «Российский Международный Олимпийский Университет» (Москва)
Виктор ПЕЛЬМЕНЕВ – доктор педагогических наук, профессор, Балтийский Федеральный университет им. И. КАНТА (Калининград)
Юрий ПОДЛИПНЯК – доктор педагогических наук, профессор кафедры огневой подготовки, Московский университет МВД России (Москва)
Геннадий ПОНОМАРЕВ – доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (С.-Петербург)
Ирина САБИРОВА – доктор педагогических наук, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры, педагогики и психологии в ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный институт физической культуры» (Воронеж)
Лидия СЕРОВА – доктор психологических наук, профессор, ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта» (С.-Петербург)
Сергей ФИЛОНЕНКО – доктор исторических наук, профессор, ректор, ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный педагогический университет» (Воронеж)
Валерий ЧЕРНЯЕВ – доктор педагогических наук, профессор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, Липецкий филиал ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Липецк)
Борис ШУСТИН – доктор педагогических наук, профессор, заместитель генерального директора ФГБУ ФНЦ ВНИИФК (Москва)

Виктор КАМЕНКОВ – доктор юридических наук, профессор, Белорусский государственный университет (Минск)
Владимир ПЛАТОНОВ – доктор педагогических наук, профессор, Киевский институт физической культуры (Киев)
Федор ПОПОВ – кандидат педагогических наук, доцент (Харьков)

Заключение принято на заседании Научно-методического совета по физической культуре Минобрнауки РФ. Присутствовало на заседании 12 человек. Результаты голосования: «за» – 12 человек, «против» – 0 человек, «воздержалось» – 0 человек, протокол № 100 от «12» сентября 2016 года.

Председатель
Научно-методического совета
по физической культуре Минобрнауки России,
доктор педагогических наук,
профессор С.И. Филимонова

Выпуск журнала осуществлен при финансовой поддержке ЗАО «Государственные спортивные лотереи»

СЕРИЯ: ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 12.00.00)

СПОРТИВНОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

Алексеев С.В., Гостев Р.Г. Управление международным спортивным движением 3

Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта «О совершенствовании системы физического воспитания населения», Москва, 2016 14

Бугаков А.И., Плешаков А.Н. История развития факультета физической культуры ВГПУ 15

К 70-летию юбилея В.Г. Никитушкина.....19

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 13.00.00)

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО

Евсеев Ю.И., Таран В.А. Современный взгляд на подготовку специалиста в области физической культуры 20

Бугаков А.И., Нестерова И.Н., Казанина В.Л. Роль и значение идей П.Ф. Лесгафта для теории и практики современного физического воспитания.....24

Скворцова С.О., Шмер В.В. Морфофункциональные показатели студентов второго курса разных специальностей экономического вуза 28

Климова О.С., Новикова Е.Ю. Анализ результатов комплекса ГТО в разделе стрелковой подготовки 33

Веселов Р.Н. Использование тренажёра для мозга IGZOM в системе «Готов к труду и обороне».....36

Павлова И.В., Герман Е.В. Программа силовой подготовки студенток Омского государственного университета путей сообщения в соответствии с требованиями комплекса ГТО 40

Сморчков В.А. Валидность тестов при исследовании психологической подготовленности курсантов института ГПС МЧС России.....46

ФОРМИРОВАНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Соколова Н.В., Гончарова И.Г. Некоторые аспекты формирования качества жизни и здоровья студентов различных профилей обучения 49

К юбилею В.Н. Лотоненко 52

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗАХ

Филимонова С.И., Корольков А.Н., Столов И.И., Сабирова И.А. Организация пространства физической культуры и спорта. Новое осмысление...53

Панфилов О.П., Дубровин В.А. Методологические основы подготовки современного специалиста по адаптивной физической культуре 57

Сагиев Т.А., Дешевых С.В., Фадина О.О. Специальная физическая подготовка студентов-полиатлонистов 17-20 лет технического вуза в предсоревновательном периоде годичного цикла.....60

Богачева Е.В., Барышникова О.Г., Богачев А.В., Лотоненко В.Н. Содержание дисциплины «Физическая культура» ООП ФГОС 3+ ВГПУ программы бакалавриата 63

СПОРТ

Быстрова Я.А. Влияние уровня личностной агрессивности на предстартовые состояния и результативность соревновательной деятельности дзюдоистов старшего юношеского возраста.....65

Ваисов К.М., Мудриевская Е.В. Обучение студентов новым двигательным действиям в самбо: проблемы и перспективы 68

Германов Г.Н., Леньшина М.В., Андрианова Р.И. О реализации прогнозов. Новый прогноз и ожидания результатов выступления женских сборных команд России по баскетболу на чемпионатах и первенствах Европы 2017 – 2019 г. 71

Джаббар Хайдар Шамхи. Влияние упражнений на выносливость в особенностях кривой силы – времени атакующего удара.....78

Сосуновский В.С., Загревская А.И. Влияние спортивной деятельности на личностные качества студентов.....82

Андрианова Р.И., Леньшина М.В., Германов Г.Н. Централизованная подготовка сборных команд резерва по баскетболу: реалии и перспективы...87

Борисенко О.В. Формирование координационных способностей у дзюдоистов 7-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе 92

Черняев В.В., Дущенко С.А. Физические качества юных каратистов стиля Сито-рю.....97

СЕРИЯ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 14.03.00)

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И АФК

Филиппова Е.В. Динамика массы тела у лиц пожилого возраста в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом.....101

Кашкаров В.А., Мищенко И.А., Вишняков А.В., Фролова Т.С. Контроль функционального состояния высококвалифицированных тхэквондистов на этапе непосредственной подготовки.....105

Картышева С.И., Попова О.А., Гончарова И.Г. Проблемы внедрения инклюзивного образования в России 109

Кузьмин В.Г., Улитин В.Г., Туличев А.А., Кузнецов М.С., Пятова Е.Д. Биологические основы применения кардиометаболических препаратов у спортсменов 112

Грошева Е.С. К вопросу о профилактике астмы физического усилия у студентов, ктивно занимающихся спортом.....116

К 70 летию юбилея В.Г. Кузьмина 119

Поздравления 19,52,119

УПРАВЛЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНЫМ СПОРТИВНЫМ ДВИЖЕНИЕМ

(продолжение, начало статьи в № 2(57), 2016, с. 3-11)

Алексеев Сергей Викторович, *профессор Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Московского государственного юридического университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), юридического факультета Академии труда и социальных отношений Федерации независимых профсоюзов России, проректор Академического международного института, председатель Комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России, президент Национального объединения спортивных юристов РФ, член Общественного совета Министерства спорта Российской Федерации, председатель Комиссии по спортивному праву и законодательству Общественного совета Минспорта России, главный редактор журналов «Спорт: экономика, право, управление» и «Право и государство: теория и практика», доктор юридических наук, профессор, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, Почетный работник науки и техники Российской Федерации.*

Гостев Руслан Георгиевич, *профессор, доктор исторических наук, доктор политических наук, действительный член Академии политической науки, действительный член Российской экологической академии, член-корреспондент Международной Славянской академии наук, образования, искусств и культуры, депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации шести созывов, член Комитета Государственной Думы по делам национальностей, член Счетной комиссии Государственной Думы, главный редактор журналов «БЕРЕГИНЯ · 777 · СОВА (общество, политика, экономика)» и «ЕВРАЗИЙСКИЙ ФОРУМ», член комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России и Национального объединения спортивных юристов Российской Федерации, член редакционной коллегии журнала «Спорт: экономика, право, управление».*





Аннотация. Представлена система управления общественными отношениями, складывающимися в сфере международного спортивного движения в настоящее время.

Ключевые слова: спорт, международное спортивное движение, спортивное право, управление.

MANAGEMENT OF INTERNATIONAL SPORTS MOVEMENT

Alekseev S.V., *Chairman of the Commission on sports law of the Association of lawyers of Russia, President of the National Association of sports lawyers of Russian Federation, Professor Moscow State law University named after O.E. Kutafin.*

Gostev R.G., *Professor, Dr. Hist. Sci., Dr. Political Sci., full member of the Academy of political science, member State Duma Of The Federal Assembly Of Russian Federation.*

Abstract. The paper Presents the system of managing public relations developing in sphere of the international sports movement at the present time.

Key words: sports, international sports movement, sports law, management.

Международный совет по спортивной науке, физическому воспитанию и спорту (СИЕПСС). Создан в 1958 г. в Париже. Является одной из авторитетнейших международных организаций, занимающейся развитием и распространением знаний в области спортивной науки, физического воспитания и спорта[1] и их практическим применением в контексте культуры и образования. Совет ставит своими основными целями координацию деятельности международных правительственных и неправительственных и национальных организаций в области спортивной науки, физического воспитания и спорта; развитие в мире научно-методических основ физического воспитания и спорта.

История СИЕПСС следующая. В 1911 г. была создана международная организация – Междуна-

[1] Первоначальные соображения о том, что СИЕПСС будет международным объединением исключительно в области массовой физической культуры, не были претворены в жизнь, поскольку он сейчас функционирует как подведомственная МОК организация.

родный институт по физическому воспитанию. Однако с началом Первой мировой войны она свое существование прекратила. В 1923 г. на Брюссельском конгрессе была создана Международная федерация физического воспитания и гимнастики (ФИЖЕ). В 1953 г. в работе конгресса ФИЖЕ в Стамбуле кроме европейских стран участвовали американские организации ритмической гимнастики, учреждения, занимающиеся лечебной физической культурой, специалисты из Центральной и Южной Америки, Азии, Африки. После этого организация стала называться Международной федерацией физического воспитания (ФИЕП).

С 1958 г. и по настоящее время она функционирует как Международный совет по спортивной науке, физическому воспитанию и спорту (СИЕПСС).

Устав совета предусматривает членство международных организаций, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта, правительственных и общественных национальных руководящих организаций и учреждений по физической культуре и спорту; спортивных ассоциаций; научно-исследовательских и учебных учреждений (в том числе школы, институты физического воспитания и спорта, специализированные НИИ) и физических лиц (ученых, международных и национальных деятелей), функционирующих в данной сфере.

В 1961 г. в члены СИЕПСС был принят Научно-методический совет Центрального совета спортивных обществ и организаций СССР, а в 1968 г. – Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР. Советские представители довольно активно работали в СИЕПСС. В частности, в рамках этой организации в 1974 г. в Москве и в 1980 г. в Тбилиси были проведены два международных спортивных конгресса. Государственный комитет РФ по физической культуре, спорту и туризму вступил в члены СИЕПСС в 1993 г. по категории А. В деятельности СИЕПСС активное участие принимают представители Беларуси[2].

СИЕПСС выполняет преимущественно координационно-информационные функции. Генеральная ассамблея – высший орган СИЕПСС – в октябре 1964 г. приняла Европейский манифест о спорте, определивший мировую гуманистическую и социальную политику в сфере физической культуры и спорта, в том числе физического воспитания молодежи.

СИЕПСС сотрудничает с МОК, ЮНЕСКО и ВОЗ. Занимается издательской деятельностью, присуждает ежегодную премию в области спортивной науки, которая вручается от имени президента МОК. СИЕПСС осуществляет свою деятельность через комитеты и рабочие группы, имеющие статус международных организаций, в частности, по спортивной информации, спорту и отдыху, спортивной науке, медицине, социологии, психологии, биомеханике, педагогике и др.

Одной из форм деятельности этой международной организации является проведение научных конгрессов, симпозиумов, конференций, семинаров с целью активизации теоритических исследований и содействия развитию физического воспитания и спорта, их пропаганды. Предметом обсуждения на этих конгрессах являются проблемы олимпизма и спорта высших достижений, философии, истории и практики олимпийского движения, физического воспитания различных групп населения и др. Особое значение эта деятельность имеет для стран, впервые присоединившихся к олимпийскому движению, в частности, стран африканского континента.

Научные конгрессы стали традиционной частью всех Олимпийских игр. Различные формы международного сотрудничества в области физической культуры и спорта под эгидой СИЕПСС проводятся практически ежегодно.

Международная олимпийская академия (МОА). Основана в 1961 г. в Олимпии (Греция) как специализированное учреждение по изучению и пропаганде идей олимпийского движения. МОА ежегодно организует двухнедельные сессии, в программе которых лекции и семинары по общетеоретическим, философским, идеологическим, историческим, педагогическим, методическим и другим проблемам олимпийского движения. НОК различных стран направляют известных ученых, тренеров, преподавателей, аспирантов и студентов для участия в сессиях МОА. Академия проводит конкурсы на лучшие научно-исследовательские работы по проблемам олимпийского движения.

Наша страна участвует в работе Международной олимпийской академии и ее сессий с 1973 г., но Советская олимпийская академия (СОА) была создана по рекомендации Международного олимпийского комитета лишь в 1987 г. В России образованы и работают девять региональных олимпийских академий (Смоленская олимпийская академия, Олимпийская академия Поволжья, Уральская олимпийская академия и др.). Координирует их деятельность Центральная олимпийская академия (ЦОА). Эти академии, начиная с 1990 г., проводят ежегодные всероссийские научно-практические конференции

[2] См.: *Спортивная* энциклопедия Беларуси / Ред. кол. Ю.Л. Сиваков и др. – Мн., 2005. – С. 277.

«Олимпийское движение и социальные процессы». ЦОА ежегодно устраивает сессии-конкурсы по олимпийской тематике среди студентов и молодых ученых, на которых лучшие доклады отбираются для представления на Международной сессии АИД в Олимпии[3].

2. МСО по отдельным видам спорта – это прежде всего международные спортивные федерации (МСФ), представляющие собой союзы, объединения национальных федераций по конкретному (конкретным) виду (видам) спорта. В настоящее время насчитывается свыше 100 международных спортивных федераций, более 30 из них – по олимпийским видам спорта.

В целях содействия олимпийскому движению МОК может признавать в качестве МСФ международные неправительственные организации, руководящие одним или несколькими видами спорта на всемирном уровне и включающие в свой состав организации, руководящие этими видами на национальном уровне. Для того чтобы быть признанными, их уставы и деятельность должны отвечать Олимпийской хартии, а также критериям и условиям для включения вида спорта в программу игр Олимпиады, утвержденную Сессией МОК и изложенную в специальном документе «Evaluation criteria for sports and disciplines» (Критерии оценки для спорта и дисциплин)[4]. В частности, эти организации должны применять Всемирный антидопинговый кодекс и проводить эффективное тестирование вне соревнований в соответствии с установленными антидопинговыми правилами[5]. Международные федерации, признанные МОК впервые, получают предварительное признание сроком на два года или какой-либо другой период, устанавливаемый исполкомом МОК. В конце этого периода признание автоматически приостанавливается, если нет письменного подтверждения от МОК об окончательном признании данной МСФ.

Роль МСФ в соответствии с Олимпийской хартией заключается в следующем.

1. Разрабатывать и обеспечивать выполнение, согласно истинному смыслу олимпизма, правил занятия соответствующими видами спорта.

2. Обеспечивать пропаганду и широкое развитие своего вида спорта во всем мире, особенно в странах, где он еще недостаточно или совсем не культивируется.

3. Содействовать реализации целей, изложенных в Олимпийской хартии, в особенности путем распространения олимпизма и олимпийского образования.

4. Устанавливать свои критерии допуска к соревнованиям в Олимпийских играх в соответствии с Олимпийской хартией и представлять их на утверждение МОК.

5. Брать на себя ответственность за технический контроль и руководство своими видами спорта на Олимпийских играх и на играх, проводимых под патронажем МОК.

6. Обеспечивать техническую помощь для реализации программы «Олимпийская солидарность».

Кроме того, МСФ в силу Олимпийской хартии могут:

1) формулировать предложения, адресованные МОК, относительно Олимпийской хартии и олимпийского движения вообще, включая организацию и проведение Олимпийских игр;

2) излагать мнения относительно городов-кандидатов на организацию и проведение Олимпийских игр и особенно относительно их технических возможностей;

3) принимать участие в подготовке олимпийских конгрессов;

4) участвовать по просьбе МОК в деятельности комиссий МОК.

Международные спортивные федерации в силу Олимпийской хартии при руководстве своими видами спорта сохраняют независимость и автономию. Они являются самостоятельными организациями, не подчиняющимися в своей деятельности никакому другому международному объединению за исключением Международного олимпийского комитета, который определяет правила проведения и программу Олимпийских игр. Вместе с тем МСФ полностью ответственны за технический контроль и руководство соревнованиями по своему виду спорта. Нормативные документы, установленные порядки и деятельность МСФ в олимпийском движении должны соответствовать Олимпийской хартии.

Международные спортивные федерации организуют свою работу на основании уставов. В уставах разных МСФ много общего, различия связаны в основном со спецификой вида спорта. В уставе МСФ закрепляются цели и задачи деятельности; структура и компетенция руководящих органов; регламент проведения заседаний и конгрессов; порядок вынесения решений; правила приема и исключения; финансовые вопросы; издательская деятельность и другие положения,

[3] См.: *Олимпийский* учебник: Учеб. пособие / В.С. Родиченко и др. – М., 1999.

[4] *Evaluation* criteria for sports and disciplines // Published by International Olympic Committee, 2012.

[5] Таким образом, МСФ должны быть основными структурами, способствующими борьбе с допингом в своем виде спорта как на общемировом уровне, так и на уровне составляющих федерацию национальных спортивных организаций.

регламентирующие деятельность международной федерации и входящих в нее национальных спортивных федераций.

Международные спортивные федерации делятся на МСФ, представляющие виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр (игр Олимпиады), и МСФ по видам спорта, не входящим в программу Олимпийских игр (игр Олимпиады).

МСФ, представляющие виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр. Все МСФ данной категории признаны МОК. Приведем данные некоторых международных федераций по олимпийским видам спорта.

Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) (фр. Fédération internationale de football association (FIFA))[6] – главная футбольная организация в мире, осуществляющая управление международным футболом. ФИФА была основана в столице Франции Париже 21 мая 1904 г. и на сегодняшний день является одной из самых крупных организаций в мире. В глобальное футбольное сообщество – ФИФА – входят 209 стран, что превышает количество стран – членов Организации Объединенных Наций (ООН).

Россия была принята в ФИФА в 1912 г. В настоящее время в различных органах и структурах ФИФА работают несколько представителей России. В соответствии с п. 1 ст. 2 Федерального закона от 7 июня 2013 г. №108-ФЗ «О подготовке и проведении в Российской Федерации чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года, Кубка конфедераций FIFA 2017 года и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»[7] (Футбольный закон) ФИФА (Federation internationale de football association) – международная федерация футбольных ассоциаций, которая является международным спортивным органом управления, обеспечивающим координацию футбола как вида спорта, – создана и осуществляет свою деятельность в соответствии с законодательством страны регистрации.

Международная федерация футбольных ассоциаций действует на основании Устава, принятого Конгрессом ФИФА 11 июня 2014 г. в Сан-Паулу. Согласно ч. 1 ст. 1 данного Устава ФИФА является объединением, зарегистрированным в Реестре юридических лиц в соответствии со ст. 60 и последующими статьями Швейцарского гражданского кодекса. «Столица» ФИФА, а точнее ее штаб-квартира, расположена в Цюрихе (Швейцария).

В соответствии со ст. 2 Устава ФИФА *целями* ФИФА являются:

• постоянное совершенствование игры в футбол и ее пропаганда во всем мире в контексте ее объединяющих, воспитательных, культурных и гуманитарных ценностей, в частности посредством осуществления юношеских программ и программ развития;

• организация проведения своих международных соревнований, в том числе чемпионатов мира по футболу между сборными командами и других международных соревнований мирового масштаба. Чемпионат мира по футболу составляет прямую конкуренцию Олимпийским играм. Подтверждением этого являются, в частности, переговоры МОК и ФИФА о сроках проведения чемпионата мира по футболу 2022 г. в Катаре: МОК был не согласен с проведением чемпионата мира по футболу в зимний сезон. Помимо основного чемпионата мира, а также Олимпийских футбольных турниров ФИФА проводит молодежный чемпионат мира возрастной категории до 20 лет, юношеский чемпионат мира возрастной категории до 17 лет, чемпионат мира среди женщин, чемпионат мира среди женщин возрастной категории до 20 лет, чемпионат мира среди девушек возрастной категории до 17 лет, мировые первенства по футзалу (мини-футболу) и др. Кроме того, был учрежден новый турнир под названием «Кубок конфедераций», за который каждые два года борются победители региональных чемпионатов плюс чемпионы мира и организаторы турнира. За год до чемпионата мира этот турнир проводится на аренах предстоящего чемпионата мира и служит генеральной репетицией будущего мирового футбольного форума. Количество футбольных турниров под эгидой ФИФА продолжает расти;

• разработка регламентирующих документов и положений и обеспечение их исполнения;

• контроль над всеми видами футбола (по правилам ассоциации) на основе осуществления соответствующих шагов в целях недопущения нарушений Устава ФИФА, других регламентирующих документов или решений ФИФА или правил игры;

• пропаганда честности и неподкупности, норм этики и честной игры в целях недопущения всех тех методов и порочной практики, например, коррупции, употребления допинга и манипулирования результатами матчей, которые могут поставить под угрозу честное проведение соревнований, честное имя игроков, должностных лиц и членов ФИФА или привести к злоупотреблениям в футболе (по правилам ассоциации).

В настоящее время ФИФА разделена на шесть региональных конфедераций, занимаю-

[6] См.: http://www.fifa.com

[7] *СЗ* РФ. – 2013. – № 23. – С. 28-66.

щихся управлением футбольными соревнованиями и другими вопросами футбольного хозяйства на уровне континентов и регионов всего мира. Национальные ассоциации (федерации) футбола являются одновременно членами ФИФА и своей региональной конфедерации, чтобы участвовать в соревнованиях ФИФА. Согласно ч. 1 ст. 20 Устава ФИФА она объединяет следующие региональные *конфедерации футбола*, созданные членами, принадлежащими к одному и тому же континенту:

1) Конфедерацию Южноамериканского футбола – КОНМЕБОЛ – Южная Америка;

2) Конфедерацию футбола Азии – АФК – Азия и Австралия;

3) Союз Европейских ассоциаций футбола – УЕФА – Европа;

4) Конфедерацию Африканского футбола – КАФ – Африка;

5) Конфедерацию футбола Северной, Центральной Америки и Карибского бассейна – КОНКАКАФ – Северная Америка и Центральная Америка;

6) Конфедерацию футбола Океании – ОФК – Океания.

Статья 21 Устава ФИФА определяет следующие *управленческие органы* ФИФА.

1. Конгресс – высший представительный и нормотворческий орган управления.

2. Исполнительный комитет – исполнительный орган.

3. Генеральный секретариат – административный орган.

4. Постоянные и целевые комитеты – консультируют исполнительный комитет и оказывают ему помощь в выполнении своих обязанностей. Основные обязанности постоянных и целевых комитетов определены в Уставе ФИФА, а их состав, функции и дополнительные обязанности – в Организационном регламенте ФИФА.

Официальные языки федерации – английский, французский, испанский и немецкий. Чемпионаты мира проводятся с 1930 г. Начиная с 1900 г. соревнования по футболу проводились на всех играх Олимпиады, кроме 1932 г.

Международная федерация бадминтона (ИБФ). В 1893 г. в Англии была создана ассоциация, а в 1934 г. на Учредительном конгрессе в Лондоне образована Международная федерация бадминтона. Высшим руководящим органом федерации является конгресс, созываемый ежегодно. Конгресс избирает совет и исполнительный комитет. Официальным языком федерации является английский. Чемпионаты Европы проводятся с 1968 г., чемпионаты мира – с 1977 г. В программу игр Олимпиады бадминтон включен в 1992 г.

Международная любительская федерация баскетбола (ФИБА). Создана в 1912 г. Советская баскетбольная федерация вступила в ФИБА в 1947 г. Верховный орган ФИБА — конгресс федерации, созывается один раз в четыре года (в годы проведения игр Олимпиады). Текущей деятельностью ФИБА руководит центральное бюро, выбираемое конгрессом на четыре года. Официальные языки – английский, испанский, русский, французский. Чемпионаты Европы проводятся с 1935 г., мира – 1950 г. В программу игр Олимпиады баскетбол включен в 1936 г.

Международная ассоциация бейсбола (ИБА). Основана в 1921 г. С 1938 г. проводятся чемпионаты мира. В программу игр Олимпиады бейсбол включен в 1992 г. Правила игры существуют с 1845 г.

В России бейсбол появился в конце 1980-х гг.

Международная федерация бобслея и тобогана (ФИБТ). Основана в 1923 г. Чемпионаты мира проводятся с 1924 г. В программе Олимпийских игр бобслей и тобогган – с 1924 г. Зародился бобслей в конце XIX в. в Швейцарии. В России культивируется с конца 1970-х гг.

Международная ассоциация любительского бокса (АИБА). Создана в 1946 г. вместо существовавшей с 1920 г. Международной федерации бокса. Объединяет национальные организации, которые руководят любительским боксом. Спортсмены СССР вступили в АИБА в 1949 г. АИБА разрабатывает международные правила соревнований по боксу, следит за их применением, регламентирует проведение чемпионатов Европы, мира и участие боксеров в играх Олимпиады. Верховным органом АИБА является конгресс, созываемый не реже одного раза в четыре года. В промежутках между конгрессами текущими делами занимается исполнительный комитет. При исполкоме АИБА создана комиссия по судейству, медицинская комиссия и др. Официальные языки – английский, немецкий, французский, испанский и русский. Соревнования боксеров впервые были включены в программу игр Олимпиады 1904 г. и с тех пор проводились на всех играх Олимпиады, за исключением Олимпиады 1912 г. Чемпионаты Европы проводятся с 1924 г., мира – с 1974 г.

Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА). Основана в 1921 г. по инициативе МОК, хотя первая попытка создания этой международной организации была предпринята в 1913 г. Высший орган ФИЛА – конгресс – созывается ежегодно. Официальные языки федерации – английский и французский. Соревнования по греко-римской борьбе входили в программы всех игр Олимпиады, кроме Олим-

пиад 1900 и 1904 гг. Олимпийские соревнования по вольной борьбе впервые были проведены в 1904 г. и с тех пор входили в программы всех игр Олимпиады.

Международный союз велосипедистов (УСИ). Основан в 1900 г. на учредительном конгрессе УСИ в Париже. Верховным органом УСИ является конгресс, заседания которого проводятся ежегодно. Текущей деятельностью УСИ занимается руководящий комитет, который избирается сроком на три года. Официальный язык – французский. Соревнования велосипедистов входили в программу игр Олимпиады еще в 1896 г. Чемпионаты мира на треке проводятся с 1893 г., на шоссе – с 1921 г., в закрытых помещениях – с 1929 г., по кроссу – с 1950 г.

Международная федерация волейбола (ФИВБ). Основана в 1947 г. в Париже. Советская федерация волейбола вступила в ФИВБ в 1948 г. Высший орган ФИВБ – конгресс – созывается один раз в два года. Текущей работой занимается выбираемый на два года административный совет. Официальные языки – английский, испанский, русский, французский. Чемпионаты Европы проводятся с 1948 г., мира – с 1949 г. В программе игр Олимпиады – с 1964 г.

Международная федерация гандбола (ИГФ). В июле 1946 г. в Копенгагене состоялся учредительный конгресс ИГФ. Советская федерация гандбола вступила в ИГФ в 1958 г. Руководство текущей работой в федерации осуществляется советом. Официальные языки – немецкий, английский и французский. Чемпионаты мира проводятся с 1938 г., чемпионаты Европы – с 1994 г. В программу игр Олимпиады мужской гандбол включен в 1972 г., женский – в 1976 г.

Международная федерация гимнастики (ФИЖ). Основы этой федерации были заложены в 1881 г., когда был создан Европейский союз гимнастики. В 1897 г. ФИЖ была окончательно оформлена как международная федерация. Советская федерация гимнастики вступила в ФИЖ в 1949 г. Верховный орган ФИЖ – конгресс или генеральная ассамблея – созываются ежегодно. Руководство текущей работой ФИЖ осуществляет исполнительный комитет. С 1955 г. проводятся личные соревнования на Кубок Европы для мужчин, а с 1957 г. – для женщин (абсолютное первенство и по отдельным видам упражнений). Командные соревнования для женщин были впервые включены в программу игр Олимпиады в 1928 г., а личные – в 1952 г. Художественная гимнастика признана Международной федерацией гимнастики в 1960-е гг. В СССР она возникла в 40-е гг. XX в. Чемпионаты мира по художественной гимнастике проводятся с 1963 г., в программе игр Олимпиады художественная гимнастика – с 1984 г.

Международная федерация гребли (ФИСА). Создана по инициативе Итальянской федерации гребли в 1892 г. в Турине. Советская федерация гребли вступила в ФИСА в 1952 г. Руководящими органами ФИСА являются конгресс, созываемый ежегодно, и административный совет, действующий в промежутках между конгрессами. Административный совет переизбирается ежегодно. Официальные языки – английский, немецкий и французский. Состязания по академической гребле входят в программу игр Олимпиады с 1900 г.

Международная федерация каноэ (ИКФ). Начала свою деятельность в 1946 г. Верховный орган федерации – конгресс – созывается один раз в два года. Руководство текущей деятельностью ИКФ осуществляет руководящий совет. Официальные языки – английский, немецкий и французский. Кроме олимпийских состязаний, федерация с 1938 г. проводит чемпионаты мира по этим видам гребли и водному слалому.

Международная федерация керлинга (ВКФ). Основана в 1950 г. Родиной керлинга считают Шотландию (XIV в.). Наибольшее распространение керлинг получил в Великобритании, Германии, Австрии, Скандинавских странах, Канаде. С 1951 г. проводятся чемпионаты Европы. С 1988 г. керлинг включен в программу зимних Олимпийских игр.

Международная федерация конного спорта (ФЕИ). Создана в 1921 г. Общее руководство деятельностью федерации осуществляет созываемый ежегодно конгресс (генеральная ассамблея). Официальные языки – французский и английский. Конный спорт входил в программу античных Олимпийских игр с 680 г. до н.э. Специальные школы верховой езды появились в начале XVI в. в Италии, Франции, Испании, Австрии. Соревнования по конному спорту входят в программу современных игр Олимпиады с 1900 г. С 1953 г. проводятся чемпионаты Европы и мира.

Международный союз конькобежцев (ИСУ). Основан в 1892 г. Первые конькобежные клубы были созданы в Норвегии (1864) и России (1877). Первая национальная федерация учреждена в Великобритании в 1879 г. С 1893 г. проводятся чемпионаты мира и Европы среди мужчин. В программе Олимпийских игр конькобежный спорт – с 1924 г. Фигурное катание как вид конькобежного спорта сформировалось в 60-е гг. XIX в. и признано в 1871 г. на I Конгрессе конькобежцев. В России – с конца XIX в. Соревнования по фигурному катанию проводятся Международным союзом конькобежцев. Чемпионаты Европы с 1891 г., мира – 1896 г. В программу

игр Олимпиады фигурное катание включено с 1908 г., зимних Олимпийских игр – с 1924 г.

Международная федерация крикета (ИКФ). Образована в 1909 г. Родина крикета – Англия. С XVIII в. стали проводиться официальные соревнования между крикет-клубами по правилам, сохранившимся и сегодня. В программе игр Олимпиады – с 1900 г.

Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). Образована в Стокгольме в 1912 г. Ранее называлась Международная любительская легкоатлетическая федерация. Советская федерация легкой атлетики вступила в ИААФ в 1947 г. Руководящий орган – конгресс. В промежутках между конгрессами вопросы текущей деятельности ассоциации рассматривает совет, созываемый не реже одного раза в год. Официальные языки – английский и французский. Чемпионаты Европы проводятся с 1934 г., мира – с 1983 г. В программе игр Олимпиады – с 1896 г.

Международная федерация лыжного спорта (ФИС). В 1910 г. в Осло состоялся Международный лыжный конгресс, на котором была образована Международная лыжная комиссия. В 1924 г. на базе этой комиссии была учреждена Международная федерация лыжного спорта. Высший орган управления – конгресс, созываемый один раз в два года. Руководство текущей работой федерации осуществляет совет. Официальные языки – английский, немецкий, французский и русский. Лыжный спорт зародился в Норвегии в XVIII в. Первые лыжные клубы в России организованы в 1895 г. Чемпионаты мира проводятся с 1925 г. (официально с 1937 г.). В программе Олимпийских игр лыжный спорт с 1924 г. Горнолыжный спорт включает скоростной спуск, слалом, гигантский слалом и др. Первые соревнования по слалому организованы в Австрии в 1905 г.

В России первенство по горнолыжному спорту впервые состоялось в г. Свердловске в 1934 г. Чемпионаты мира проводятся с 1930 г., с 1936 г. горнолыжный спорт включен в программу Олимпийских игр. В 1978 г. при Международной федерации лыжного спорта основан Комитет по фристайлу. Чемпионаты мира по фристайлу проводятся с 1986 г., в программе Олимпийских игр фристайл с 1992 г.

Международный союз парусного спорта (ИЯРУ). Начал свою деятельность в 1907 г. в Лондоне. Высший руководящий орган – генеральная ассамблея, созываемая один раз в три года. Официальный язык – английский. Парусный спорт возник в XVIII в. в Великобритании. Первый яхт-клуб появился в г. Корке в 1720 г. В России первый речной яхт-клуб создан в 1912 г. Чемпионаты мира по парусному спорту проводятся с 1922 г., Европы – с 1932 г. В программе игр Олимпиады парусный спорт с 1908 г. В программу игр Олимпиады включены гонки на судах международного класса (швертботы «Финн», «Летучий голландец», «470», килевые яхты «Звездный», «Соллинг», катамаран-двойка «Торнадо»). Чемпионаты мира и континентов разыгрываются в олимпийских и других классах судов.

Международная любительская федерация плавания (ФИНА). Создана в 1908 г. в Лондоне. Советская федерация плавания вступила в ФИНА в 1947 г. Верховный орган ФИНА – конгресс – созывается один раз в четыре года. Руководством текущей деятельностью федерации занимается бюро федерации. Официальные языки – английский и французский. Первые соревнования на скорость по плаванию проведены в Великобритании в 1877 г. Чемпионаты Европы по плаванию проводятся с 1926 г., мира – с 1973 г. В программе игр Олимпиады плавание с 1896 г. В 1926 г. при Международной любительской федерации плавания создан Комитет водного поло. Чемпионаты Европы по водному поло проводятся с 1926 г., мира – с 1973 г. В программе игр Олимпиады водное поло с 1900 г.

Международный союз современного пятиборья и биатлона (УИПМБ). Эта международная организация была окончательно оформлена в 1948 г. во время Олимпиады в Лондоне. Высший орган управления УИПМБ – конгресс. В период между конгрессами деятельностью УИПМБ руководит административный совет. Официальный язык союза – французский. Чемпионаты мира по современному пятиборью проводятся с 1949 г. В программу Олимпийских игр современное пятиборье включено с 1912 г. Чемпионаты мира по биатлону проводятся с 1958 г. В программу Олимпийских игр биатлон включен в 1960 г.

Международная федерация санного спорта. Основана в 1957 г. Санный спорт зародился в конце XIX в. в Швейцарии. Чемпионаты Европы проводятся с 1914 г., мира – с 1955 г. В программе Олимпийских игр санный спорт с 1964 г.

Международный союз стрелкового спорта (УИТ) создан в 1921 г. на базе Международного союза национальных стрелковых федераций и клубов. Советская федерация стрелкового спорта вступила в УИТ в 1952 г. Высший руководящий орган – генеральная ассамблея, созываемая один раз в два года. Соревнования по стрелковому спорту входили в программу игр Олимпиады 1896 г. и с тех пор проводились почти на всех Олимпиадах.

Международная федерация стрельбы из лука (ФИТА). Создана в 1931 г. во Львове. Руководящим органом является съезд, проводимый ежегодно. Официальные языки – английский и французский.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ). Основана в 1926 г. в Лондоне. До 1926 г. настольный теннис назывался пинг-понг. Советская федерация настольного тенниса вступила в ИТТФ в 1954 г. Высшим органом федерации является генеральное собрание. Официальные языки – английский, немецкий, французский, русский. Чемпионаты мира проводятся с 1926 г., Европы – с 1958 г. В программе игр Олимпиады с 1988 г.

Международная федерация тенниса (лаун-теннис) (ИЛТФ). Начала свою деятельность в 1912 г. в Париже. Высшим органом федерации является генеральная ассамблея, в промежутках между ее заседаниями федерацией руководит совет. Официальные языки – французский и английский. Теннис известен с середины XV в. Современный теннис зародился в Великобритании в XIX в., в России стал известен в конце 1870-х гг. Чемпионаты Европы проводились с 1969 по 1983 г., мира – с 1978 г. В программу игр Олимпиады теннис был включен в 1896–1924 гг., а затем – с 1988 г.

Международная федерация тяжелой атлетики (ИВФ). Создана в 1920 г. Высшим руководящим органом является конгресс. Он избирает совет и исполнительный комитет. Официальные соревнования по тяжелой атлетике впервые стали проводиться в США с 1860 г.

В чемпионатах мира и в программе игр Олимпиады – с 1896 г. Чемпионаты Европы проводятся с 1947 г.

Международная федерация фехтования (ФИЕ). Создана в 1913 г. Советская федерация фехтования вступила в ФИЕ в 1952 г. Верховный орган – генеральная ассамблея (конгресс), созывается ежегодно. Официальный язык – французский. Основные принципы спортивного фехтования сложились в конце XVII в. во Франции. В России официальные соревнования проводятся с 1860 г. Соревнования фехтовальщиков по шпаге и эспадрону входят в программу игр Олимпиады с 1896 г., а по рапире – с 1924 г. Чемпионаты Европы – в 1906 – 1936 гг., мира – с 1937 г.

В конце 2008 г. единственным представителем России во главе международной федерации по олимпийскому виду спорта стал известный российский бизнесмен и общественный деятель Алишер Бурханович Усманов. На отчетно-выборном конгрессе Международной федерации фехтования в Париже А.Б. Усманов в результате голосования опередил действующего президента ФИЕ француза Рене Рока на пять голосов – 66:61. «Прежде чем начать какое-либо дело, я всегда рассчитываю свои силы, – приводит слова Усманова пресс-служба федерации фехтования. – Рад, что представитель России снова вошел в число руководителей мирового спорта. Мы добились своей цели, и теперь нам предстоит тяжелая работа, чтобы добиться того, о чем мы говорили в нашей программе. Но мы к ней готовы. Мы должны использовать уже имеющийся опыт, но и привнести в фехтование новые современные методы управления, чтобы добиться повышения интереса к нашему виду спорта, прежде всего со стороны телевидения». Важнейшей задачей, которую поставил перед собой и своими соратниками Алишер Бурханович Усманов, является включение в олимпийскую программу всех фехтовальных дисциплин[8].

Международная федерация хоккея с шайбой (ИИХФ). В 1908 г. была организована Международная лига хоккея на льду (ЛИГХ), ныне ИИХФ. Руководящими органами являются конгресс, осуществляющий ежегодные и полугодичные собрания, совет и континентальные исполнительные комитеты. Руководство текущей деятельностью осуществляет совет. Официальными языками являются все языки стран-членов. Рабочие языки, на которых ведется переписка, – английский, немецкий и французский. В 1924 г. хоккей с шайбой был включен в программу Олимпийских игр.

МСФ, представляющие виды спорта, которые не входят в программу Олимпийских игр. В их ряду – Всемирная конфедерация акробатического рок-н-ролла (ВРРК), Международная федерация самбо (ФИАС), Международная федерация хоккея на траве (ФИХ) и др. Эти МСФ также проводят комплексные международные соревнования, в частности Всемирные игры по неолимпийским видам спорта.

Как уже говорилось ранее, МСФ в настоящее время объединены и в комплексные МСО: Генеральная ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ), Ассоциация международных федераций летних олимпийских видов спорта (АСОИФ), Ассоциация международных федераций зимних олимпийских видов спорта (АИОВФ) и др. Все эти ассоциации признаны МОК. Однако согласно п. 4 правила 3 гл. 1 Олимпийской хартии признание ассоциациями МСФ ни в коем случае не влияет на право каждой из них вести

[8] См.: *Петровский П.* Высший балл: Ирина Винер стала главой в российской художественной гимнастике, а Алишер Усманов – в международном фехтовании // Российская газета. – 2008. – № 250п (4807). – 8 декабря.

дела напрямую с МОК и наоборот. Заметим, что, к сожалению, в руководящих органах объединений МСФ ни одного россиянина нет.

Международные спортивные федерации создаются и действуют для развития не только спорта высших достижений, но и массового спорта. В уставах МСФ содержатся соответствующие формулировки: ФИФА – «способствовать развитию игры в футбол любым путем, который признан подходящим ФИФА или ее исполнительным комитетом»; ФИБА – «распространение любительского баскетбола во всем мире»; ФИВБ – «содействие развитию волейбола в разных странах» и т.д. Среди целей, определенных в уставе ИААФ, «установление дружеских отношений между всеми членами для развития легкой атлетики в мире». Вместе с тем, как правило, финансы МСФ расходуются прежде всего на нужды спорта высших достижений. Поддержка развития массового спорта – это в первую очередь прерогатива национальных спортивных организаций и местных органов власти[9].

Особую группу МСО по отдельным видам спорта составляют ***международные спортивные организации профессионального спорта***.

К ним относятся такие крупные профессиональные спортивные организации, как Национальная баскетбольная ассоциация (НБА), Национальная хоккейная лига (НХЛ), Национальная футбольная лига (НФЛ) и Главная бейсбольная лига (ГБЛ). Их можно отнести к числу региональных международных организаций профессионального спорта, объединяющих клубы ряда стран континента. Так, НХЛ, действующая в Северной Америке с 1917 г., с сезона 2000/01 объединяет 30 клубов из 29 городов США и Канады, ежегодно борющихся за главный трофей лиги – Кубок Стэнли.

Деятельность этих организаций оказывает заметное воздействие на современное мировое спортивное движение и на деятельность международных спортивных федераций. В частности, речь идет о трансформации систем соревнований, появлении новых, привлекательных для зрителей, телевидения, спонсоров турниров международных федераций по баскетболу (ФИБА), волейболу (ФИВБ), легкой атлетике (ИААФ), хоккею (ИИХФ), футболу (ФИФА, УЕФА) и др.

Так, после решения МОК о допуске профессионалов на Олимпийские игры ФИБА в свою сферу стала привлекать профессиональный баскетбол, установив прежде всего взаимодействие с НБА. В результате такого взаимодействия в 1988 г. была учреждена Всемирная баскетбольная ассоциация, объединившая семь североамериканских и восемь европейских команд. В 1997 г. ФИБА сообща с президентами ведущих европейских баскетбольных клубов учредили Европейскую профессиональную лигу (Евролигу), а в 1999 г. состоялся первый чемпионат Северной баскетбольной лиги (СБЛ), победителем которой стал литовский «Жальгирис».

В 2004 г. Совет ИИХФ принял решение о проведении с 2005 г. соревнований по хоккею на первенство Европейской лиги чемпионов по аналогу футбольного турнира. Право участвовать в хоккейной Лиге чемпионов получили чемпионы пяти лучших европейских стран (согласно рейтингу ИИХФ) и команда-хозяйка турнира или та, которую выберет сама федерация.

Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) занимается развитием как любительского, так и профессионального футбола, при этом подразделяет спортсменов, в частности, на футболистов, участвующих в кубке мира, в Олимпийских играх, молодежных и юношеских чемпионатах мира и т.п.

Международная федерация лаун-тенниса (ИЛТФ) признает и спортсменов-любителей, и спортсменов-профессионалов, которые стали регулярно соревноваться вместе с 1968 г., когда Уимблдонский турнир стал открытым для всех теннисистов. В 1972 г. ведущими мировыми теннисистами была образована Ассоциация теннисистов-профессионалов (АТП), а через год – Женская ассоциация профессионального тенниса (с 1990 г. – ВТА). Эти две ассоциации являются локомотивами мирового профессионального тенниса.

С 1990 г. в Москве проводится один из крупнейших международных теннисных турниров мировой серии АТП-тура, который носит название «Кубок Кремля». Женская часть Кубка Кремля вошла в серию супертурниров ВТА. С 1996 г. АТП-тур проводит в России еще один авторитетный турнир, получивший название «Санкт-Петербург Оупен».

Наряду с вышеназванными *всемирные* международные организации профессионального спорта в последней четверти XX в. стали появляться в сфере велоспорта, бокса, гольфа и др.

В 1990 г. была образована Международная федерация профессионального велоспорта (ФИСП). В 1992 г. Международная любительская федерация велосипедного спорта и Международная федерация профессионального велоспорта были объединены в единую организацию — Международный союз велосипедистов (УСИ). Категория спортсмена-любителя из велосипедного спорта

[9] См.: *Чеченков С.В.* Спортивные федерации: спорт для всех и спорт высших достижений // Тренер. – 2001. – № 1.

была изъята, и в настоящее время этим видом спорта руководит единая федерация.

В профессиональном боксе существует несколько международных организаций (WBA, IBF, WBC, WBO, WBF). Каждая из этих международных федераций профессионального бокса проводит соревнования за звание чемпиона мира по своей версии, выпускает свои рейтинги и т.д.

В гольфе также существует несколько международных организаций: Ассоциация турниров профессиональных игроков в гольф, Ассоциация профессионального гольфа для женщин, Ассоциация профессионального гольфа короткими клюшками.

В марте 1991 г. была создана Всемирная лига американского футбола, в которую вошли шесть американских и четыре европейские команды из Италии, Германии, Англии, Испании. Появление новой международной профессиональной лиги – инициатива американских спортивных бизнесменов из Национальной футбольной лиги (НФЛ)[10].

Таким образом, профессиональный спорт является на сегодняшний день существенной составной частью мирового спортивного движения.

3. МСО по отраслям знаний и деятельности, имеющим отношение к мировому спортивному движению. Примерами таких организаций являются Международная ассоциация спортивного права (ИАСЛ), Международная ассоциация спортивной прессы (АИПС), Международная ассоциация спортсооружений и сооружений для досуга (ИАКС), Международная ассоциация высших школ физического образования (АИЕСЕП), Международная федерация спортивной медицины (ФИМС), Международная ассоциация олимпийских медицинских работников (ИАОМО), Международное общество психологии спорта (ИССП), Европейская федерация психологии спорта и физической деятельности (ФЕПСАК) и др. Рассмотрим некоторые из них.

Международная ассоциация спортивного права (ИАСЛ) создана в 1992 году. Штаб-квартира – в Афинах (Греция). В состав ИАСЛ входят национальные объединения спортивных юристов и их представителей свыше 60 стран. С 2011 г. членом ИАСЛ является Национальное объединение спортивных юристов Российской Федерации[11]. Целями ИАСЛ является организация научных исследований в сфере спортивного права, содействие Олимпийскому движению, проведение ежегодных конгрессов и семинаров, взаимодействие с МОК, ФИФА, УЕФА, другими международными федерациями спорта, спортивными арбитражными судами и другими правовыми институтами в сфере спорта. ИАСЛ имеет свою научную библиотеку, издает периодические научные журналы International Sports Law Review (Pandektis) и Lex Sportiva Journal. В Совете директоров Международной ассоциации спортивного права представлены 14 стран мира, включая Россию.

Международная ассоциация спортивной прессы (АИПС). Создана в 1924 г. Объединяет национальные федерации спортивных журналистов. Получила признание МОК. Советское объединение спортивных журналистов вступило в АИПС в 1956 г. Высший орган АИПС – конгресс. Созывается один раз в четыре года во время Олимпийских игр. Кроме конгрессов один раз в год проходят генеральные ассамблеи, которые рассматривают текущие вопросы.

В период между конгрессами и генеральными ассамблеями руководство деятельностью ассоциации осуществляется исполкомом АИПС, избираемым на конгрессе. Официальные языки – английский, немецкий и французский. По инициативе Международной ассоциации спортивной прессы с 1995 г. отмечается Международный день спортивного журналиста.

Международная федерация спортивной медицины (ФИМС). Создана в 1928 г., получила признание МОК. Советское объединение спортивных медиков вступило в международную федерацию в 1952 г. Ее верховным органом является генеральная ассамблея, созываемая один раз в четыре года. Текущей деятельностью ФИМС руководит исполнительный комитет. Официальные языки федерации – английский, испанский, итальянский и французский. Один раз в два года проводятся международные научные конгрессы спортивной медицины.

Международная ассоциация олимпийских медицинских работников (ИАОМО) создана в 1968 г. Профильная организация от СССР вступила в ИАОМО в 1972 г.

Международное общество психологии спорта (ИССП). Создано в 1964 г. Объединение спортивных психологов из Советского Союза вступило в ИССП в 1971 г. Международное общество психологии спорта имеет пять основных направлений деятельности: физическая активность, проявляемая в игре, спортивных соревнованиях, физических упражнениях; детский и юношеский

[10] В отличие от НФЛ Национальная хоккейная лига выступила против создания в Европе Глобальной хоккейной лиги. Вместе с тем созданная в 2007 г. Континентальная хоккейная лига со временем может претендовать на такой статус.

[11] См.: *Алексеев С.В.* Национальное объединение спортивных юристов России как основа дальнейшего развития и интеграции в мировую систему спортивного права и эффективной защиты прав российских спортсменов и тренеров на международной спортивной арене // Спорт: экономика, право, управление. – 2012. – № 1.

спорт; эмоции и страсти в физической культуре и спорте; тренер, команда и спортивные соревнования; пути повышения физической активности для здоровья и благополучия, «спорт для всех». Например, в 2004 г. в Копенгагене (Дания) проходил XI Европейский конгресс по спортивной психологии[12].

Европейская федерация психологии спорта и физической деятельности (ФЕПСАК). Основана на первой Генеральной ассамблее, проходившей в рамках второго Европейского конгресса по вопросам психологии спорта 4 июня 1969 г. в Виттеле (Франция) как континентальная организация. ФЕПСАК является членом ИССП, проводит свои конгрессы каждые четыре года, координирует действия спортивных психологов в Европе[13].

4. МСО по их определенной принадлежности объединяют профильные национальные спортивные организации, исходя из их принадлежности: профессиональной – Международная федерация университетского спорта (ФИСУ), Международный совет военного спорта (СИЗМ), Международный спортивный союз железнодорожников (УСИК), Международный рабочий спортивный комитет (КСИТ) и др.; религиозной – Международная ассоциация молодых христиан, Международный католический союз физического воспитания и спорта и др.

Рассмотрим некоторые из них.

Международная федерация университетского спорта (ФИСУ). Основана в 1949 г. в г. Мерано (Италия). Члены ФИСУ – национальные студенческие спортивные организации всех континентов. Федерация студенческого спорта СССР стала членом ФИСУ в 1959 г. ФИСУ является членом Генеральной ассоциации международных спортивных федераций (ГАИСФ). Высший орган ФИСУ – генеральная ассамблея – собирается один раз в два года. Между ассамблеями ее деятельность осуществляет исполнительный комитет. Официальные языки – английский, французский и русский; рабочие языки – английский и французский. С 1960 г. проводятся летние универсиады – в нечетные годы – и зимние – в четные. В ноябре 2015 г. в Лозанне (Швейцария) состоялись выборы президента Международной федерации студенческого спорта. Впервые ФИСУ возглавил представитель России О.В. Матыцин, в течение 10 лет руководящий Российским студенческим спортивным союзом. При непосредственном участии О.В. Матыцина Россия выиграла право проведения летних и зимних Всемирных универсиад в Казани 2013 г. и Красноярске 2019 г.[14]

Международный совет военного спорта (СИЗМ). Образован в 1948 г. в Ницце (Франция) по инициативе пяти стран: Бельгии, Дании, Люксембурга, Нидерландов и Франции. Верховный орган – генеральная ассамблея, проводимая ежегодно. В период между ассамблеями работает исполком. Официальные языки – французский и английский.

5. Организацией особой компетенции в сфере международного спортивного движения является ***Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)***, созданное в соответствии со швейцарским законодательством 10 ноября 1999 г. по инициативе спортивных и правительственных организаций под руководством Международного олимпийского комитета. Основной задачей ВАДА провозглашено освободить мир спорта от допинга. Агентство получает средства от спортивных и правительственных организаций для внедрения, расширения и координации усилий по ознакомлению спортсменов с тем, какой вред допинг наносит организму, пропаганде идеалов честной игры, выявлению и наказанию тех, кто пытается вредить посредством применения допинга себе и своему виду спорта.

Информация для связи с авторами:
Алексеев Сергей Викторович
sportpravo@gmail.com
Гостев Руслан Георгиевич
rus-1945@mail.ru

[12] См.: *Романина Е.* XI Европейский конгресс по психологии спорта // Спортивный психолог. – 2004. – № 1. – С. 96-97.

[13] См.: Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник / Сост. Е.Н. Сурков. – М., 1996. – С. 394-395.

[14] См.: Указ Президента РФ от 23 декабря 2008 г. № 1810 «О подготовке к проведению XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани» // СЗ РФ. – 2008. – № 52 (ч. 1). – С. 63-68.

[15] См.: Указ Президента РФ от 14 января 2014 г. № 16 «О подготовке к проведению XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в г. Красноярске» // СЗ РФ. – 2014. – № 3. С. 257.

СОВЕТ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«О совершенствовании системы физического воспитания населения»

Москва, 2016

Приоритеты государственной политики и состояние системы физического воспитания: программная и нормативная основа

Перечень документов стратегического планирования в сфере физической культуры и спорта включает:

стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденную распоряжением Правительства Российского Федерации от 7 августа 2009 года №1101-р (далее – стратегия);

государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденную постановлением Правительства Российской Федерации от 14 апреля 2014 года №302 (далее – государственная программа);

план деятельности Министерства спорта Российской Федерации на 2016-2017 годы, утвержденный Министром спорта Российской Федерации 25 мая 2016 года №16 (далее план-2021).

Вопросы развития физической культуры и массового спорта включены в основные направления деятельности Правительства Российской Федерации на период до 2018 года, утвержденные Председателем Правительства Российской Федерации Д.А. Медведевым 14 мая 2015 года.

Также Минспорт России является участником (соисполнителем) следующих государственных программ Российской Федерации:

«Развитие образования» (постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года №295);

«Доступная среда» (постановление Правительства Российской Федерации от 1 декабря 2015 года №1297);

«Социальная поддержка граждан» (постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 296);

«Обеспечение доступным и комфортным жильем и коммунальными услугами граждан Российской Федерации» (постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года №323);

«Развитие культуры и туризма» (постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 317);

«Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года №1493).

Приоритетные направления развития физической культуры и массового спорта предусматривают создание комплексных условий, способствующих повышению физической активности и доступности занятий физической культурой и спортом для всех возрастных и социальных групп населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Задачами развития в соответствии со стратегией являются модернизация системы физического воспитания населения, спортивной инфраструктуры, пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта, а также совершенствование финансового обеспечения данного направления.

Основные мероприятия по модернизации системы физического воспитания предусматривают формирование ее нормативной и правовой основы, совершенствование системы проведения официальных клубов.

Реализация стратегии осуществляется в 2 этапа: первый – 2009-2015 годы, второй – 2016-2020 годы.

Установлено, что доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в 2015 году составит 30% общей численности населения страны, в 2020 году – 40%.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов величина данного показателя в 2015 году составит 10%, в 2020 году – 20%; для учащихся и студентов 60% и 80% соответственно.

Уровень обеспеченности населения объектами спорта исходя из их единовременной пропускной способности в 2015 году составит 30%, в 2020 году – 48%.

В соответствии с государственной программой, в структуру которой включена подпрограмма № 1 «Развитие физической культуры и массового спорта», цели развития заключаются в обеспечении возможности граждан систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни, а также в повышении уровня их физической подготовленности.

Для достижения поставленных целей запланировано выполнить пять основных программных мероприятий:

1) совершенствование нормативной правовой базы;

2) физическое воспитание, организация и проведение физкультурных мероприятий и массовых спортивных мероприятий;

3) вовлечение населения в занятия физической культурой и массовым спортом;

4) совершенствование спортивной инфраструктуры и материально-технической базы для занятий физической культурой и массовым спортом;

5) развитие студенческого спорта.

Цель 1 плана-2021 аналогична цели подпрограммы государственной программы. Показатели эффективности предусматривают увеличение доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, до 36% его общей численности и повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта исходя из их единовременной пропускной способности до 40,5%.

Направления цели 1 плана-2021 включают: физическое воспитание и обеспечение организации физкультурных и массовых спортивных мероприятий; вовлечение населения в занятия физической культурой и массовым спортом; содействие развитию студенческого спорта.

Ключевые мероприятия плана-2012 предусматривают проведение официальных физкультурных и спортивных мероприятий, организацию работы по военно-патриотическому воспитанию учащихся общеобразовательных организаций и их физическому развитию, проведение различных смотров-конкурсов в целях распространения передового опыта организаций физкультурно-спортивной работы в субъектах Российской Федерации.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВГПУ

Бугаков А.И., *кандидат педагогический наук, доцент.*
Декан факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Плешаков А.Н., *кандидат педагогических наук, профессор.*
Воронежский государственный педагогический университет





Факультет физической культуры был образован в сентябре 1948 года. Создание факультета было продиктовано острой нехваткой квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту.

В развитие факультета большой вклад внесли деканы, руководившие факультетом в разные годы. Это Б.В. Дикарев, Н.Д. Селиванов, А.Н. Плешаков, А.С. Игнатьев, В.В. Лобачев.

Первым деканом факультета физического воспитания стал Б.В. Дикарев, который много сделал для его открытия. Первоначально на факультете были организованы две кафедры: кафедра теоретической методики физического воспитания, которую возглавит сам Б.В. Дикарев, и кафедра спортивных дисциплин, которой стал руководить С.А. Терехов. На этих кафедрах начинали работать А.С. Кригер, З.И. Дикарева, И.В. Гусев, Н.К. Михайлиди, О.Ф. Зиневич, Ю.Э. Штукман. Несмотря на большие организационные трудности, факультет в 1949 году вышел на первое место по успеваемости в институте.

С появлением специального факультета в институте заметно оживилась физкультурно-массовая и спортивная работа. Были открыты спортивные секции по гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту, спортивным играм, тяжелой атлетике. Выступая на соревнованиях городского и областного масштаба, команды института стали занимать призовые места.

В 1950 году деканом факультета физического воспитания был назначен кандидат педагогических наук Н.Д. Селиванов, который проработал в этой должности более 15 лет. Хороший организатор, авторитетный педагог, он много сделал для становления и развития факультета. На факультет были приглашены молодые специали-

сты из Ленинградского института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта З.Т. Кубланова, А.Г. Колтик, Б.А. Трунин, В.М. Тейтельбаум. Позднее на факультете стали работать бывшие выпускники Б.М. Ерофеева, Г.П. Мануковская, А.Д. Грецков, В.И. Лутов, Ю.Н. Хмелинский, В.К. Яковлев, А.И. Петина.

Укрепление состава кафедр молодыми специалистами положительно сказалось на всей работе факультета. Участие преподавателей в работе городских и областных и физкультурных организации, а также систематическое оказание помощи школам и органам народного образования являлись показателем возросшей роли факультета физического воспитания как центра научно-методической работы в области физической культуры.

С 1954 года коллектив факультета традиционно организует массовые гимнастические показательные выступления перед трудящимися г. Воронежа и области, выступает в качестве автора сценариев массовых физкультурных выступлений на праздниках. Руководителем и постановщиком этих выступлений был преподаватель В.А. Зайцев. В 1954 году при кафедре теории и методики физического воспитания была открыта аспирантура. Первыми аспирантами стали выпускники факультета К.Г. Плотников и А.А. Гладышев. В 1956 году на факультете открывается заочное отделение.

С 1958 года на факультете работает кандидат педагогических наук Б.Г. Филиппов, возглавивший кафедру спортивных дисциплин. Руководил он кафедрой более 20 лет. Б.Г. Филиппов был членом научно-методического совета Министерства просвещения РСФСН и многое сделал в плане установления связей с другими вузами страны.

В 1961 году факультет явился инициатором и организатором проведения в г. Воронеже межвузовской научной конференции, посвященной вопросам профессионально-педагогической подготовки студентов факультетов физического воспитания.

С 1963 года по решению Министерства просвещения РСФСР факультет перешел с типового на индивидуальный учебный план, работа по которому способствовала дальнейшему улучшению подготовки учителей физической культуры. Кроме основного отделения, готовящего учителей физической культуры для общеобразовательных школ, на факультете было открыто отделение, готовящее специалистов в области физического воспитания для детских учреждений закрытого типа. В 1966 году был введен второй профиль по подготовке методистов лечебной физической культуры для лечебно-методических учреждений.

В связи с большой потребностью в учителях физической культуры для школ г. Воронежа и области с 1969 года был увеличен контингент приема до 75 человек как на стационарном, так и заочном отделениях.

В 1967 году деканом факультета был избран А.Н. Плешаков, который возглавлял факультет до 1988 года. За двадцать лет работы деканом он внес значительный вклад в дело укрепления и развития факультета.

Большое значение в этот период уделяется кадровой политике, подбору дипломированных работников. С этой целью на факультет приглашаются молодые специалисты из центральных физкультурных вузов страны, а также бывшие выпускники факультета, работавшие в других вузах г. Воронежа: С.В. Филатов, Д.А. Вайсенберг, Б.К. Зыков, В.С. Кубышкин, В.А. Зайцев, Р.А. Таранцев, А.И. Григорьев, доктор наук, профессор А.И. Золотарев, доценты К.Г. Плотников, А.С. Лавлинский, В.М. Туманцев, Ю.Г. Черных, О.В. Петунии. В 1967 году на факультете была открыта проблемная лаборатория «Физиология мышечной деятельности», где начинали проводить свои исследования многие преподаватели факультета. К этому времени факультет становится подлинным центром научно-исследовательской работы по физическому воспитанию в области. Более 15 преподавателей факультета защитили кандидатские диссертации. Среди них – В.А. Киселев, Б.К. Зыков, М.В. Жарских, В.С. Кубышкин, А.Н. Плешаков и другие.

Улучшению учебного процесса способствовало расширение спортивной базы факультета. В 1968 году факультет начинает строительство загородного учебно-спортивного лагеря «Юность» в поселке Рамонь Воронежской области. В лагере оборудованы спортивные площадки, легкоатлетическое ядро, футбольное поле, построены финские домики, столовая, к этому времени лагерь превратился не только в хорошую учебно-тренировочную, но и оздоровительную базу для отдыха студентов, преподавателей и сотрудников института. Силами студентов факультета физического воспитания в 1970 году был оборудован борцовский зал в подвальном помещении главного корпуса института, а несколько позже – зал подвижных игр в четвертом общежитии. Начато переоборудование и строительство новых спортивных площадок во дворе института для игры в ручной мяч и футбол.

В 1971 году на факультете была открыта кафедра гимнастики и плавания, которую возгла-

вил кандидат педагогических наук Б.К. Зыков. С 1979 года кафедрой руководил А.Н. Мурченко, а с 1985 года – доцент Ю.Н. Рыкунов.

В 1986 году кафедра спортивных дисциплин была преобразована в кафедры «спорта» и «спортивных игр». Заведующим кафедрой спорта стал доцент В.М. Туманцев. Под его руководством на кафедре работали Л.И. Погдняков, А.И. Петина, А.Н. Пономарев, С.В. Филатов, О.Э. Аксенова. Кафедру спортивных игр возглавил А.Н. Плешаков. На этой кафедре начинали работать В.В. Синицын, Н.И. Ковалева, С.Н. Сафонов, В.С. Куницын, С.Н. Лукшин. За несколько лет кафедра значительно окрепла, сейчас здесь работает 8 преподавателей.

С 1988 года по 1998 год факультет физической культуры возглавляет доцент А.С. Игнатьев. С 1989 года факультет перешел на пятилетний срок обучения с дополнительной специальностью «Методика воспитательной работы в школе». Это положительно сказалось на качестве подготовки учителей физической культуры и популярности специалиста физического воспитания. Некоторые выпускники факультета работают и сейчас в школах в должности заместителя директора по воспитательной работе.

В 1994 году в связи с реформированием высшей школы факультет физической культуры перешел на многоуровневую систему подготовки специалистов физической культуры. На факультете введена новая дополнительная специальность – «Основы безопасности жизнедеятельности».

В эти годы на факультете ведется большая научно-исследовательская работа. Были защищены две докторские диссертации доцентами А.И. Григорьевым и О.В. Петуниным. Пять преподавателей факультета: С.Н. Лукшин, В.П. Аксенов, О.Э. Аксенова, О.В. Гаевская, С.Н. Жегульский – защитили кандидатские диссертации.

За 68-летний период работы факультет подготовил около шести тысяч специалистов в области физической культуры. Многие из них работают не только в России, но и странах ближнего и дальнего зарубежья. Среди выпускников факультета – заслуженные учителя школы Российской Федерации: В.Е. Бочаров, А.А. Богданов, А.С. Петровский, Ю.И. Вечерский.

Выпускники факультета А.И. Григорьев, Б.К. Зыков, Г.П. Галочкин, В.А. Ермаков, А.В. Лотоненко стали докторами наук, профессорами. Более 50 выпускников факультета защитили кандидатские диссертации. Наши питомцы работают в администрации города и области, заведуют кафедрами физического воспитания.

Профиль нашего факультета особенный, имеющий свою специфику. Подготовка квалифицированных специалистов может быть решена только в том случае, если студенты серьезно относятся к повышению своего спортивного мастерства, к достижению высоких спортивных результатов. Вот почему все преподаватели факультета уделяют этому курсу особое внимание.

Факультет гордится своими спортивными достижениями. Воспитанники факультета: К. Суйтс, В. Иконин, А. Рогозин, В. Анохин, В. Шаменко, В. Пенкна, Е. Гальперин, Л. Мошнина, Т. Стародубцева, В. Подкопаев, С. Карый, З. Скоморохова, Ю. Фетисов, В. Любарь, Т. Никитенко, Т. Крючкова и другие – стали заслуженными тренерами Российской Федерации, а В. Росторoцкий, В. Паткин, П. Корчагин – заслуженными тренерами СССР.

Многие выпускники факультета удостоены звания «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации»: Б.К. Зыков, В.И. Сысоев, В.А. Космачев, В.И. Дорофеев, В.Т. Смольянов, В.Я. Саврасов, Г.П. Галочкин, А.А. Сухарев, В.А. Рыкунов, Н.М. Чуриков, В.В. Шишкин, В.К. Кузнецов, Р.А. Старухина, В.В. Лобачев, Ю.Н. Рыкунов, А.Н. Плешаков, А.В. Лотоненко, Б.В. Федоров, О.В. Гаевская, Ю.Г. Черных.

Необходимо отметить, что по своим спортивным результатам команды факультета являлись и являются ведущими среди педагогических вузов России и СССР. Наши гимнасты, игровики, легкоатлеты, велосипедисты – неоднократные призеры Министерства просвещения РСФСР и СССР.

За более чем полувековой период своего существования факультетом подготовлено более 40 мастеров спорта международного класса, многие выпускники стали судьями Всероссийской, Республиканской, Всесоюзной и Международной категории. Такие спортсмены факультета, как А. Мурченко, Р. Таранцев, В. Карташов, В. Руковцева, М. Киселев, И. Шевелев, Т. Силкина, Л. Генкина, Т. Крючкова, А. Шомин, Е. Бордюгов и другие, входили в состав сборных команд Российской Федерации и неоднократно защищали честь нашей страны на соревнованиях различного масштаба. Из стен института вышли известные всему миру спортсмены – участники чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр: легкоатлеты М. Лавров и Н. Свиридов; велосипедистка М. Лукшина, волейболист В. Паткин; батутистка С. Левина, гимнасты Л. Бурда и А. Ткачев – чемпионы Олимпийских игр.

В XXI век факультет физической культуры вошел с новыми инновационными направлениями в профессиональной и научной деятельности. Так, в 2002 году издается сборник научных трудов «Известия Воронежского госпедуниверситета. Том 252» (под редакцией проректора, проф. А.С. Потапова, декана проф. А.Н. Плешакова, проф. А.В. Лотоненко), в котором рассматриваются вопросы физкультурного образования, спортивной, рекреационной и реабилитационной деятельности современной молодежи.

Впервые в 2003 году по инициативе док. пед. наук, профессора А.В. Лотоненко открыта аспирантура по специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Сейчас в аспирантуре обучаются 5 человек, в основном выпускники нашего факультета.

В 2004 году по рекомендации Совета ректоров вузов г. Воронежа организован выпуск научно-методического журнала «Культура физическая и здоровье», в котором публикуются статьи ведущих ученых и специалистов в области физической культуры и спорта, философии, педагогики, социологии, спортивной медицины и адаптивной физической культуры.

С 2004 года по 2013 год деканом ФФК являлся профессор Владимир Васильевич Лобачев, заслуженный работник физической культуры РФ.

С 2013 г. по настоящее время факультетом руководит выпускник факультета, кандидат педагогических наук, доцент А.И. Бугаков. В условиях жесткой рыночной конкуренции на факультете всегда был конкурс среди абитуриентов. Большая заслуга в этом коллектива и в частности декана, который активно взаимодействует с руководством Управления физической культуры и спорта Воронежской области, привлекает на факультет высококвалифицированных спортсменов и талантливую молодежь.

Факультет имеет тесные связи с различными учреждениями образования (образовательные и спортивные школы, колледжи и техникумы, вузы). Выпускники факультета являются востребованными на рынке труда. Они хорошо адаптируются к современным условиям и находят себе применение в системе образования, а также на службе МЧС, Вооруженных силах РФ.

Студенты, завершающие обучение на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности, имеют возможность продолжить обучение в магистратуре и в аспирантуре.

Нынешнее название факультет носит с 2005 года, когда была открыта специальность «Безопасность жизнедеятельности».

Факультет осуществляет набор студентов на направление «Педагогическое образование» по профилям: «Физическая культура», «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и дополнительное образование» (Спортивная подготовка).

В состав факультета входит 4 кафедры: теории и методики физической культуры, спортивных дисциплин, безопасности жизнедеятельности и физического воспитания.

В штате педагогического коллектива 8 профессоров, 12 доцентов, 5 старших преподавателей, 3 ассистента. Педагоги с учеными степенями и званиями превышают 65% от их общего числа.

Позади у факультета большой, многолетний, наполненный напряженным творческим трудом путь. Впереди – новые планы. Начались работы по реконструкции и благоустройству учебного корпуса факультета, учебно-спортивной базы УОК «Спутник» в Дубовке. Преподавательскому составу факультета предстоит провести значительную работу по внедрению в учебно-тренировочный процесс прогрессивных форм и методов обучения с использованием компьютерной техники.

Факультету – 68! Но он полон сил и энергии решать самые сложные задачи!



Исполняется 70 лет нашему коллеге, другу и учителю Виктору Григорьевичу Никитушкину

Никитушкин Виктор Григорьевич, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, работает в должности профессора и заведует кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта ГАОУ ВО г. Москвы «Московский городской педагогический университет».

В 1972 г. закончил Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры (ГЦОЛИФК, ныне – РГУФКСМиТ), в 1980 г. защитил кандидатскую диссертацию во Всесоюзном НИИ физической культуры, в 1996 г. – диссертацию на соискание ученой степени доктора педагогических наук, тема работы – «Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов», в 1996 г. получил аттестат профессора.

Является заслуженным работником физической культуры РФ. «Ветеран труда» (2003 г.), награжден медалью «В память 850-летия Москвы» (1997), почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» (2000 г.) и др.

В период 1972 – 2006 гг. работал во Всесоюзном НИИ физической культуры и спорта (ВНИИФК), прошел путь от младшего научного сотрудника сектора юношеского спорта до руководителя отдела (1991 – 2006 гг.), заместителя директора ВНИИФК (1998 – 2001 гг.); с 2006 г. – заведующий кафедрой теории и методики спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта ГАОУ ВО г. Москвы «Московский городской педагогический университет».

В.Г. Никитушкин в настоящее время является признанным ведущим российским ученым, педагогом, специалистом и экспертом в области теории и методики юношеского спорта; он прямой ученик заслуженного деятеля науки и техники СССР, профессора, мастера спорта СССР Владимира Павловича Филина; Виктор Григорьевич, развивая идеи своего учителя, создал самостоятельное научно-практическое направление, связанное с научно-педагогическими основами развития детско-юношеского спорта, и сегодня есть все основания утверждать, что сложилась научная школа В.Г. Никитушкина в этой области: им лично подготовлены уже 42 кандидата и 13 докторов педагогических наук данного профиля; свыше 40 лет он занимается научно-теоретическими, методологическими и практическими аспектами детско-юношеского спорта, физического воспитания юношей и девушек, включая проблематику подготовки спортивного (олимпийского) резерва. Является автором свыше 250 научных и методических работ, им опубликовано более 20 учебников, учебных пособий и монографий.

Тебе – 70?! Боже! В этот день, в этот час
Ты сильнее, моложе и умнее всех нас!
Юбилей, как медаль и как орден, заслужен,
Твою жизнь украшает и очень натружен!

Сегодня каждому из нас
Вам руку хочется пожать.
И поздравляя с Юбилеем,
Побольше теплых слов сказать.
Науке отдали сполна
Свои ушедшие года,
И мы желаем Вам за это:
Побольше солнца, счастья, света,
Здоровья, радости, добра –
Для Вас на долгие года!

Вас поздравляя с Юбилеем,
Стремясь к возвышенным словам,
Мы скажем просто, как умеем:
«От всей души спасибо Вам!»
За благородство мыслей Ваших!
За мир Ваш светлый и большой!
За то, что став немножко старше,
Вы молодеете душой!
За то, что в жизненных вопросах
Вы – наша совесть, ум и честь!
А если просто в плане тоста:
За то, что Вы на свете есть!

С наилучшими поздравлениями,
пожеланием здоровья и долгих лет,
научных достижений и лучших свершений,
Ваш ученик
д.п.н, профессор,
заслуженный работник физической культуры РФ
Германов Геннадий Николаевич

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПОДГОТОВКУ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Евсеев Ю.И., *док. пед. н.,профессор*
Таран В.А., *канд. пед. н., доцент*
Южный федеральный университет (ЮФУ), г. Таганрог



Аннотация. В силу важности феномена компетентности в последние годы стал развиваться компетентностный подход, являющийся совокупностью разных позиций и точек зрения на компетентность и компетенцию, объединенных признанием значительной ценности этого феномена для общества.

В рамках компетентностной парадигмы современные образовательные технологии позволяют человеку «строить самого себя», т.е. целенаправленно формировать «архитектуру» своей компетентности как гибкую растущую структуру.

Ключевые слова: профессиональные способности, профессия, специализация, индивидуальный стиль, знания, умения, навыки, компетентность, личность, специалист.

MODERN VIEW ON TRAINING AN EXPERT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Evseev Y.I., *Doc. of pedag. sci., Professor*
Taran V.A., *cand of pedag. sci. Docent*
Southern Federal University (SFEDU), Taganrog

Abstract. In recent years, due to importance of the phenomenon of competency, a competency approach, that is a whole set of different positions and points of view on competency and competence united by recognition of a great significance of the mentioned phenomenon, has started to develop.

Within the competency paradigm the modern educational technologies allows an individual to «build himself», i.e. to purposefully form the «architecture» of his competency as a flexible growing structure.

Key words: professional abilities, profession, specialization, individual style, knowledge, abilities, skills, competency, personality, expert.

Профессиональные способности человека представляют собой сложную систему, элементы которой находятся в тесной взаимосвязи. Перечень понятий, относящихся к подготовке и профессиональной деятельности специалиста, чрезвычайно широк – профессия, специализация, профессионализация, индивидуальный стиль деятельности; знания, умения и навыки; профессиограмма; психограмма; спортограмма; базовые навыки; ключевые навыки; квалификация; ключевые квалификации; компетентность т.д.; компетенции (специальные, межкультурные, социально-информационные, персональные, социально-личностные, экономические и организационно-управленческие, общенаучные и т.д.).

В силу важности феномена компетентности в последние годы стал развиваться компетентностный подход, являющийся совокупностью разных позиций и точек зрения на компетентность и компетенцию, объединенных признанием значительной ценности этого феномена для общества. Компетентность здесь выступает как единственное условие прогресса, как антитеза непрофессионализму, который значительно тормозит развитие общества. Компетентностный подход интегрирует в себе три аспекта: когнитивный, эргонический и мотивационный. Очевидно, что выявление и развитие профессионально важных качеств личности, актуализация и стимулирование ее мотивации, а также постоянный рост и совершенствование у нее специальных знаний, умений и навыков происходят не спонтанно, а являются содержанием управляемых процессов, связанных с профессиональной подготовкой. Все, что позднее раскрывается в профессиональной деятельности, что обеспечивает саму возможность раскрыться, что конституирует

форму и направленность таких изменений, закладывается в образовательном процессе.

Соотношение времени жизни технологии и времени жизни специалиста является одним из важных показателей, который ориентирован на некоторое устойчивое ядро в знаниях специалиста. По отношению к нему может быть сформирована система знаний и компетенций, необходимая специалисту в его профессиональной деятельности, и тем самым конкретизируется сам предмет профессиональной подготовки. Основное противоречие современной образовательной системы – между быстрым темпом приращения знаний в современном мире и ограниченными временными возможностями их усвоения индивидом за определенное время – привело ряд стран к решению отказаться от идеала всесторонне развитой личности и перейти к идеалу максимального развития способностей человека по решению потока проблем в определенной области деятельности. Основные показатели качества выпускника вуза – уровень развития личности и профессиональная компетентность. Последняя характеристика, включая и профессионально значимые качества личности, во многом обусловлена учебным планом и реализующими его образовательными технологиями и может быть выражена в виде совокупности требований, документирована, а следовательно, более или менее объективно контролируема.

В современных условиях подход, позволяющий прогнозировать будущие потребности в специалистах того или иного профиля, будущие параметры рынка образовательных услуг, должен в первую очередь опираться на анализ моделей специалистов, их адекватности меняющимся условиям, их набора и силы воздействия на эти модели различных факторов.

Новая парадигма, подходы в организации образовательного процесса в высших учебных заведениях, требующего обеспечения рынка труда квалифицированными кадрами, связаны с компетентностым подходом, который позволяет, по мнению В.И. Байденко:

• перейти в профессиональном образовании от его ориентации на воспроизведение знания к применению и организации знания;

• «снять» диктат объекта труда (но не игнорировать его);

• положить в основание стратегию повышения гибкости;

• поставить во главу угла междисциплинарно-интегрированные требования к результату образовательного процесса;

• увязать более тесно цели с ситуациями применимости в мире труда;

• ориентировать человеческую деятельность на бесконечное разнообразие профессиональных и жизненных ситуаций.

Профессиональные компетенции – это готовность и способность целесообразно действовать в соответствии с требованиями дела, методически организованно и самостоятельно решать задачи и проблемы, а также самооценивать результаты своей деятельности [1]. Профессиональные компетенции в области физической культуры формируются за счет педагогических, методологических и технологических подходов. Их формирование происходит путем систематического интегрирования в целостный учебно-воспитательный процесс. Профессиональные компетенции закладываются в образовательный процесс посредством технологий, содержания, стиля жизни и деятельности учебного заведения, типа взаимодействия между преподавателями и студентами и между самими студентами [2].

Если следовать образовательной парадигме, согласно которой основная цель профессионального образования – подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, то модель выпускника вуза должна содержать виды компетентности, характеризующие его в первую очередь как работника определенной сферы производства, науки или культуры.

Между тем по сути компетентностный подход к определению целей обучения в вузе является развитием деятельностного подхода: компетентность человека проявляется в его деятельности. Такого рода подход подразумевает описание целей обучения через виды деятельности (профессиональные, познавательные и пр.), освоить которые должен выпускник вуза. Результатом развития деятельностного подхода стали квалификационные требования (квалификационные характеристики – 1980, 1988 гг. и последующие поколения) к выпускникам высшей школы, представленные в виде разделов государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования. Однако виды профессиональной деятельности, определенные стандартами, оказались слишком обобщенными, поэтому на совещании проректоров по учебной работе вузов России на тему «Качество высшего образования: оценка и управление» (2002 г.) Министерству образования РФ было рекомендовано в целях обеспечения возможности объективной оценки качества образования перевести в диагностическую форму требо-

вания, определенные в ГОС к профессиональной подготовленности выпускников вузов.

Для формирования профессиональной компетентности личность должна находиться в состоянии психологической готовности к вовлечению в учебно-воспитательный процесс.

Профессиональная компетентность специалиста должна включать следующие компоненты:

- определенный уровень развития его личности, его самостоятельность;

- развитую рефлексию, способность к внутреннему самоконтролю, его активность, проявляющуюся в избирательном восприятии им стимулов окружающей среды, в его поведении.

Компетентностный подход акцентирует внимание на результате образования, причем в качестве такового рассматривается не сумма усвоенной информации, а способность человека действовать в различных проблемных ситуациях. Для отечественной педагогики компетентностный подход в определении целей и содержания общего образования и высшего профессионального образования не является совершенно новым. Становление теории компетентностного подхода в образовании проходило в несколько этапов. Первый этап (1960 – 1970 гг.) характеризовался введением в научный аппарат преимущественно зарубежной педагогики категории «компетенция», созданием предпосылок разграничения понятий компетенция/ компетентность (Ф.Н. Хомский, Р. Уайт, Д. Хаймс) и формированием содержания образования, ориентированного на компетенции (competence – based – education – CBE). Второй этап (1970 – 1990 гг.) был связан с использованием категории компетенция/компетентность и находил применение сначала в теории и практике обучения языкам, а затем в общей теории и практике обучения, в том числе и в России, с выделением различных видов компетенций для разного рода деятельности (Дж. Равен, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, П.П. Петровская, Л.М. Митина, Л.П. Алексеева, Н.С. Шаблыгина и др.).

На третьем этапе (с начала 90-х гг. прошлого века и до настоящего времени) профессиональная компетентность становится предметом специального всестороннего рассмотрения (В.И. Байденко, А.И. Зимняя, Ю.Г. Татур, А.В. Хуторской и др.), в материалах ЮНЕСКО очерчивается круг компетенций, которые должны выступать в качестве результата образования. В настоящее время компетентностный подход трактуется как «реальность современного образования, когда происходит резкая переориентация оценки результатов образования с понятий «подготовленность», «образованность», «общая культура», «воспитанность» на понятия «компетенция», «компетентность» [3].

Понятие «компетентность» отражает «меру соответствий лица, осуществляющего деятельность в некоторой профессиональной деятельности» [4], обладание знаниями и умениями, опытом, которые необходимы для профессиональной деятельности. Компетентность не сводится только к профессионально важным умениям и способам деятельности, а является «интегральным свойством личности», «качеством уже состоявшейся личности» (И.А. Зимняя, А.В. Хуторской, И.В. Манжелей). Идея личностного характера компетентности предусматривает особое внимание к проблеме мотивации учебной деятельности, поскольку она оказывает непосредственное влияние на отношение к предмету и участникам деятельности.

Идея культуросообразности компетентности подчеркивается в трудах М.С. Кагана, А.П. Тряпициной и др. Они указывают, что профессиональная компетентность в какой-либо профессиональной деятельности является необходимым компонентом приобщения человека к широко понимаемой культуре [5].

В современной научной литературе профессиональная компетентность определяется и как уровень собственно профессиональной подготовленности, включающий знания, умения, навыки и опыт деятельности, и как степень соотнесенности с индивидуальными способностями личности, готовности мобилизовать их в необходимой ситуации, и с мотивированным стремлением к непрерывному самообразованию и самосовершенствованию, творческим отношением к делу, и со способностью приводить свой образ жизни в соответствие с образом мира. Профессиональная компетентность понимается многими авторами [3, 4, 6, 7] как совокупность ключевой, базовой и специальной компетенций.

Базовые компетентности отражают специфику определенной профессиональной деятельности (педагогической, медицинской, инженерной и т.д.). Специальные компетентности раскрывают специфику конкретной предметной сферы профессиональной деятельности. Специальные компетенции можно рассматривать как реализацию ключевых и базовых компетенций в области учебного предмета и сферы профессиональной деятельности.

Система ключевых компетенций обеспечивает готовность выпускников учебных заве-

дений к адаптации и самореализации на современном рынке труда. К ним относят пять, так называемых, базовых компетенций: социально-политическую, информационную, коммуникативную, социокультурную, а также компетенцию готовности к постоянному самообразованию.

Физическая культура является органическим видом гуманитарного образования, которая выступает важным интегративным компонентом, придающим профессиональным знаниям и умениям человеческую значимость. Важнейшими компонентами формирования и развития физической культуры в рамках компетентностного подхода становятся гуманитарные компетенции, позволяющие специалисту грамотно и успешно решать как типовые, так и нетиповые профессиональные задачи. При компетентностном подходе кроме знаний, умений и навыков добавляются новые компоненты: личностные, социальные, коммуникативные, информационные, образовательные и др. При проектировании содержания образования по физической культуре необходимо учитывать следующие компоненты: оценочно-целевой, информационно-знаниевый, субъектно-личностный, творчески-деятельностный, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационный, коммуникативно-стимулирующий и контрольно-коррекционный.

В рамках компетентностной парадигмы современные образовательные технологии позволяют человеку «строить самого себя», т.е. целенаправленно формировать «архитектуру» своей компетентности как гибкую постоянно растущую структуру.

Областью профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту являются физическая культура, спорт, спортивно-оздоровительный туризм, двигательная рекреация и реабилитация, деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта. Профессиональная деятельность специалиста по физической культуре и спорту направлена на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека, на разработку и утверждение принципов здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта, на формирование необходимых качеств личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

У специалиста по физической культуре и спорту должна быть сформирована компетентность:

• в педагогической и тренерской деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы собственности, в сборных командах по видам спорта;

• в управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта на местном, региональном и федеральном уровнях;

• в выполнении рекреационных и реабилитационных задач средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристических, лечебных, реабилитационных и профилактических учреждениях любой формы собственности.

Изучение теоретических аспектов компетентностного подхода, выделение его ведущих идей, активно содействующих личностно-профессиональному становлению будущего специалиста, анализ состояния сформированных отдельных компонентов профессиональной компетентности на первоначальном этапе их обучения позволяют определить наиболее проблемные места в их подготовке и наметить точки роста.

Литература

1. Ахметова М.Н. Педагогическое проектирование в профессиональной подготовке /М.Н. Ахметов. – Новосибирск: Наука, 2005. – 308 с.
2. Байденко В.И. Базовые навыки (ключевые компетенции) как интегрирующий фактор образовательного процесса /В.И. Байденко, Б. Оскарссон, Профессиональное образование и формирование личности специалистов: Научно-методический сборник. – М., 2002. – 176 с.
3. Компетентность [Электронный ресурс]. – Электрон, текстовые данные (6329 bytes). – М.: СПО, 2000.
4. Новиков А.М. Российское образование в новой эпохе: Парадоксы наследия, векторы развития / А.М. Новиков. – М., 2000. – 272 с.
5. Образование как процесс развития личности: о перечне направлений ВПО Российской Федерации для ГОС третьего поколения / А.В. Белоцерковский и др. // Аккредитация в образовании. – 2006. – №8. – С. 10-12.
6. Психология и педагогика: учеб.пособие / под ред. А.А. Бодалева и др. – М: Изд-во ин-та психотерапии, 2002. – 585 с.
7. Татур Ю.Г. Компетентностный подход в описании результатов и проектировании стандартов высшего

профессионального образования // Материалы ко второму заседанию методологического семинара. Авторская версия / Ю.Г. Татур. – М.: Издательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004.

Bibliography

1. Akhmetov M. N. Instructional design training /M. N. Akhmetov. – Novosibirsk: Nauka, 2005. – 308 S.
2. Baydenko V. I. Basicskills (keycompetences) asthei ntegratingfactorofeducationalprocess /baidenko, B. Oskarsson, Professional education and personality formation of specialists: Scientific and methodical collection. – M., 2002. – 176 p.
3. Competence [Electronic resource]. – The electron, the text data (6329 bytes). – M.: SPO, 2000.
4. Novikov M.A. Russian educationin the new era: Paradoxes of her itage, vectors of development / A.M. Novikov, M., 2000. – 272.
5. Educationas a process of personality development: the scope of the VPO of the Russian Federation for the STATE of the thirdgeneration / A.V. Belotserkovsky etal. / / Accreditationin education. – 2006. – №8. – S. 10-12.
6. Psychology and pedagogy: textbook / editedby A.A. Bodalev. – M: publishing house of Institute of psychotherapy, 2002. – 585 p.
7. Tatur Yu.G.Competence-basedapproachinthedescription of the results and the design standards of hig her professional education // Material soft he second meeting of the methodological seminar. Author's version / Yu. G. Tatur. – M.: Publishing centerofproblems of quality of training, 2004.

Информация для связи с авторами:
Евсеев Юрий Иванович
shulachka@mail.ru

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ИДЕЙ П.Ф. ЛЕСГАФТА ДЛЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Бугаков А.И., *кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры и БЖ*
Нестерова И.Н., *кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и социальной педагогики*
Казанина В.Л., *студентка 2 курса факультета ФФК*





Аннотация. В статье авторы акцентируют внимание на ключевом положении теории П.Ф. Лесгафта: тесной связи и взаимообусловленности умственного и физического воспитания; рассматривают педагогические идеи известного ученого, которые являются актуальными для теории и практики современного образования.

Ключевые слова: физическое воспитание, умственное воспитание, познавательная активность и самостоятельность учащихся, профессиональная подготовка педагога, коммуникативная компетентность учителя физической культуры.

ROLE AND SIGNIFICANSE OF P.F. LESGAFT'S IDEAS FOR THEORY AND PRACTICE OF MODERN PHYSICAL EDUCATION

Bughakov A.I., *Candidate of Science in Education, dean of Physical Education and Health and Safety Department*
Nesterova I.N., *Candidate of Science in Education, Associate Professor of General and Social Education Science Chair*
Kazanina V.L., *2nd year student, Department of Physical Education*

Abstract. The authors draw attention to key aspect of P.F. Lesgaft's theory about strong connection and interconditionality of intellectual and physical education; consider pedagogical ideas of the famous scientist which are relevant for theory and practice of modern education.

Key words: physical education, intellectual education, cognitive activity and self-dependence of students, professional development of educator, communicative competence of physical training teacher.

«Физическое образование стремится приучить ребенка владеть собой, направлять свои действия мыслью».
П.Ф. Лесгафт

Занятия физической культурой и спортом важны и необходимы не только тем людям, профессии которых требуют особенной физической выносливости, но всем остальным, потому что современные условия жизни приводят к неизбежному снижению двигательной активности человека, снижению сопротивления организма человека к заболеваниям, а ведь, как известно, здоровье – один из главных аспектов человеческой жизни. Здоровому человеку легче преодолеть жизненные трудности, полноценно выполнить свои социальные функции. Именно поэтому в последнее время все чаще на разных уровнях говорят о значении и роли физической культуры, о здоровом образе жизни, а физическое воспитание становится одним из приоритетных направлений в сфере образования. В связи с этим обращение к идеям П.Ф. Лесгафта, известного отечественного педагога, основоположника оригинальной научно обоснованной системы физического образования, является весьма актуальным.

П.Ф. Лесгафт – известный ученый, врач, биолог, анатом, педагог, антрополог, автор таких известных произведений, как «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста», «Об отношениях анатомии к физическому воспитанию», «О физическом воспитании в профессиональной школе» и других, в которых определил единство физического, умственного и духовного развития учащихся. Педагогические взгляды П.Ф. Лесгафта формировались под влиянием общественно-педагогического движения второй половины XIX века, когда все внимание было приковано к проблемам народного образования. По сложности, значимости и богатству событий этот период занимает особое, исключительное место в истории России. Это была эпоха жестоких мировоззренческих противоречий и глубокого духовного разлада. Будучи активным участником общественно-педагогического движения, П.Ф. Лесгафт не только обосновывает свои педагогические идеи на уровне теории, но и успешно реализует их в практической деятельности. Одним из ярких примеров такой реализации становится деятельность основанных им в 1896 году в Санкт-Петербурге «Курсов воспитательниц и руководительниц физического воспитания». «Вся моя жизнь была отдана студенческой молодежи, – писал П.Ф. Лесгафт, – запретить мне преподавать, лишить меня общения с молодежью – значит лишить меня самого дорогого, что у меня есть» [1, с.5].

Идеи П.Ф. Лесгафта весьма актуальны в наше время. Остановимся коротко на характеристике двух положений из его теорий:

1) физическое образование должно быть неотъемлемой частью умственного образования в школе;

2) физическое образование должно совершаться под руководством учителя, получившего основательное специальное образование.

П.Ф. Лесгафт одним из первых доказал, что на развитие всего организма человека положительное влияние оказывают физические нагрузки. Создавая свою систему физического образования, ученый опирается на исторический опыт человечества в этой области, на свой опыт и свои научные наблюдения. Он утверждает, что «всестороннее развитие деятельности человеческого организма должно составлять общую цель воспитания и образования» [4, с.172]. Физические занятия и физические упражнения, по мнению П.Ф. Лесгафта, оказывают, несомненно, положительное влияние как на умственные способности учеников, так и на их физическое развитие и здоровье в целом. Он научно доказал, что на развитие органов человека, формирование его фигуры можно и нужно воздействовать определенно направленными упражнениями, которые не только влияют на физическое состояние человека, благоприятно сказываются на его здоровье, но и способствуют интеллектуальному развитию, помогают более быстро овладевать общеобразовательными предметами и дисциплинами. Так формулируя и определяя задачи физического воспитания, П.Ф. Лесгафт писал: «Задача физического образования состоит в том, что в полной гармонии с умственным развитием приучить молодого человека сознательно относиться к своим действиям и производить свою работу с возможно меньшею тратою материала» [5, с. 310].

Величайшая заслуга ученого состоит в том, что он научно раскрыл неразрывную органическую связь физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Ученый объединял физический и духовный

аспекты в развитии личности, рассматривал физические упражнения как средство не только физического, но и умственного, нравственного развития человека. «Между умственным и физическим развитием человека, – утверждал Петр Францевич, – существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма...» [1, с. 233]. При этом правильное воспитание и развитие полноценной личности, по мнению известного ученого, возможно, если организовывать образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей каждого школьника.

Физическое воспитание, как считал П.Ф. Лесгафт, должно строиться с опорой на следующие основополагающие принципы:

1) Соблюдение правильности движения во время выполнения тех или иных физических упражнений. Такое, на первый взгляд, «частное» требование во многом может способствовать формированию личностных качеств учащихся, развитию мышления, активности и сознательности.

2) Постепенность в увеличении нагрузки. Здесь речь, прежде всего, идет об известном принципе посильности и доступности в обучении. П.Ф. Лесгафт научно доказал, что необходимо постепенное поступательное увеличение физической нагрузки, при этом сложность упражнений находилась в прямой зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей учащихся. Для достижения лучших результатов занятий по физическому воспитанию необходимо, чтобы эти занятия были регулярными, ежедневными, чередующимися с умственными нагрузками. По мнению П.Ф. Лесгафта, «между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь... Умственный рост и развитие требуют соответствующе развития физического» [1, с. 233].

3) Умение правильно рассчитывать свои силы во времени и пространстве.

П.Ф. Лесгафт считал, что задачи физического образования находятся в тесной связи с задачами умственного воспитания. Так он утверждал, что «воспитание ума и тела – единый процесс» [1, с. 13]. Именно сочетание умственного и физического развития во многом определяет гармонию личности человека, способствует становлению личности, позволяет ребенку (человеку) максимально реализовать себя, свой потенциал, так как именно такое единство умственного и физического воспитания и развития позволяет, по мнению П.Ф. Лесгафта, «с наименьшим трудом, в наименьший промежуток времени производить наибольшую работу...» [2, с. 24].

Необходимость смены и чередования физических и умственных упражнений, нагрузок П.Ф. Лесгафт объяснял тем фактом, что ограниченность одним видом деятельности приводит к быстрому утомлению учащихся, что в свою очередь не позволяет говорить об эффективной организации образовательного процесса. Действительно, как показывает практика, занятие одним видом деятельности порождает у учащихся усталость, апатию, потерю интереса, ведь, как известно, однообразная деятельность быстро утомляет. Особенно это важно учитывать, организуя работу с младшим школьным возрастом, когда дети еще не могут долго концентрировать внимание на одном предмете. Внешние стимулы и принуждение ребенка со стороны педагога могут лишь на время включить учащегося в работу, однако ни о какой сознательной деятельности, познавательной активности и самостоятельности ученика речь при этом идти не может. «Предоставленный самому себе ребенок тем дольше останавливается на одном и том же занятии, чем оно разнообразнее, чем большее число мышечных групп принимает в этом участие», а поэтому, по мнению П.Ф. Лесгафта, необходимо чередовать умственную и физическую нагрузку, «уравновешивать» физические и умственные упражнения, занятия, чтобы при этом они «служили своеобразным отдыхом друг другу» [1, с. 237]. П.Ф. Лесгафт убедительно доказывает: «...исторический опыт показывает, что школа не может существовать без физического образования; физические упражнения должны быть непременно ежедневными, в полном соотношении с умственными знаниями» [1, с. 12]. Именно этим положением объясняется сегодня необходимость регулярного проведения различных «физкульт-минуток» на уроках в начальной школе.

Ориентируясь на свои наблюдения и свой опыт, а также знание физиологии и анатомии, ученый разработал особую классификацию физических упражнений и игр, состоявшую из 4 разделов:

1. Для младших классов (7 – 12 лет) – простые упражнения: движения головой, туловищем, конечностями; и сложные – ходьба, бег, метание, умение выполнять движения различными частями тела.

2. Упражнения для детей 12–15 лет. На этом этапе предполагается увеличение физических нагрузок. Здесь особую роль играют упражнения с палками, гирями. Такие упражнения, по мнению П.Ф. Лесгафта, способствуют формированию характера, силы воли, настойчивости в достижении поставленной цели.

3. Для детей с 15 до 18 лет были разработаны более сложные упражнения, связанные с ориентированием в пространстве. На этом этапе предполагалось выполнение физических упражнений с учетом определенного времени (что, кстати, позднее будет привычным для нас «выполнением нормативов»).

4. Для старшего возраста предлагались сложные, состоящие из нескольких элементов упражнения, игры, плавание с осложненными элементами выполнения. В этом возрасте на уроках физического воспитания больше времени отводилось упражнениям с большей нагрузкой.

Чтобы процесс физического воспитания был более эффективным, он должен быть организован, по мнению П.Ф. Лесгафта, опытным педагогом. Ученым были разработаны основы системы подготовки кадров, где одним из главных положений становится «требование солидной педагогической подготовки» [3, с. 18]. Только хорошо подготовленный учитель, хорошо знающий физиологию ребенка (человека), его психологию и анатомию может правильно подобрать упражнения и правильно разработать их проведение как для отдельного ученика, так и для целой группы. При этом нужно научить ребенка сознательно управлять своими движениями, находить наиболее оптимальные способы для достижения лучших результатов при наименьшей нагрузке. В процессе обучения и воспитания педагог должен грамотно использовать словесные и практические методы. По убеждению П.Ф. Лесгафта, преподаватель должен не только уметь показать приемы, движения и упражнения, но и правильно, четко и понятно уметь объяснять их. П.Ф. Лесгафт в своей работе «О роли физического воспитания» писал: «Все заявления, указания и требования должны быть просты, ясны и точны. Чем тверже и понятнее речь, тем успешнее будет исполнение» [1, с. 243]. При этом метод объяснения рассматривается ученым в качестве приоритетного. Большинство же современных начинающих педагогов, учителей физической культуры, делают акцент лишь на наглядных методах, не уделяя должного внимания словесным. Такое положение дел объясняется, прежде всего, экономией времени на уроках. Но такая «экономия» достигается в ущерб сознательности и активности. Так П.Ф. Лесгафт отмечал, что «воспринимать объект зрением легче, воспринимать его по описанию, слухом труднее; первое требует менее сознательной работы, второе – большего внимания, большего напряжения и составления представления из отдельных воспринятых звуков; оно упражняет молодого человека в образном представлении, что не получается в первом случае» [5].

И если говорить современным языком, то огромную роль играют коммуникативные умения педагога. Высокий уровень коммуникативной культуры педагога во многом определяет особенности его деятельности, умение создать на уроке так называемую ситуацию общения, которая максимально будет способствовать проявлению познавательной самостоятельности и активности учащегося. Нельзя не согласиться с положением П.Ф. Лесгафта о том, что школа призвана развивать не только силу (речь идет о физических данных), но, самое важное, умение ответственно управлять этой силой и целесообразно ее применять. А решить столь важную задачу возможно, по мнению известного педагога, лишь при сознательном выполнении физических упражнений. «Если ребенок усвоит какой-либо механический метод, не понимая совершенно, какой смысл имеют его отдельные приемы, то и действовать он будет механически – он не сумеет применить данный метод к частному случаю» [2, с. 295]. Приоритетное использование на занятиях наглядных методов в ущерб словесным приведет к тому, что будет доминировать на уроке имитационный характер деятельности учащихся, который не способствует проявлению и формированию познавательной активности, познавательного интереса, сознательности и познавательной самостоятельности.

Мы уверены, что учение о физическом воспитании, разработанное П.Ф. Лесгафтом, особенно актуально и в настоящее время, когда широко используемые интернет-технологии отрицательно влияют на здоровье подрастающего поколения. Сегодня, как никогда, особое внимание надо уделять физическому воспитанию в школах, прививать любовь и интерес с самого детства к спорту, а это во многом зависит от профессиональной подготовки учителя физической культуры.

Литература:

1. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Лесгафт. – Москва: Педагогика, 1988. – 400 с.
2. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения: В 2-х т. Т.2. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / Сост. Г.Г. Шахвердов. – Москва: АПН РСФСР, 1952. – 336 с.
3. Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И.Н. Решетень. – Москва: ФиС, 1987. – 358 с.
4. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт. – Москва: Педагогика, 1991. – 176 с.
5. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений: В 5-ти т. Т.4. Основы естественной гимнастики. Отношение анатомии к физическому воспитанию. Приготовление учителей гимнастики. Статьи и выступления. 1874-1890 / Ред. Г.Г. Шахвердов. – Москва: ФиС, 1953. — 370 с.

Bibliography:

1. Lesgaft, P.F. Selected pedagogical works / P.F. Lesgaft. – Moscow: Pedagogika, 1988. – 400 c.
2. Lesgaft, P.F. Selected pedagogical works: In 2 t. T. 2. Guidance on physical education of children of school age / Comp. G.G. Shahverdov. – Moscow: APN RSFSR, 1952. – 336 p.
3. Lesgaft, P.F. Selected works / Comp. I.N. Reseting. – Moscow: FIS, 1987. – 358 c.
4. Lesgaft P.F. Family education of the child and its meaning / P.F. Lesgaft. – Moscow: Pedagogika, 1991. – 176 c.
5. Lesgaft P.F. Sobranie pedagogical works: In 5 t. T. 4. Principles of natural gymnastics. The relationship of anatomy to physical education. Preparation of teachers of gymnastics. Articles and speeches. 1874-1890 / Ed. G.G. Shahverdov. – Moscow: FIS, 1953. – 370 c.

Информация для связи с авторами:
Бугаков А.И.
aibugakov@mail.ru
Нестерова И.Н.
ynin1974@mail.ru

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА

Скворцова С.О., *кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Новосибирский государственный университет экономики и управления*
Шмер В.В., *доцент кафедры физического воспитания и спорта, Новосибирский государственный университет экономики и управления*

Аннотация. В статье проводится сравнительный анализ антропометрических и функциональных показателей студентов обоих полов разных специальностей для дальнейшей разработки на основе профессиограмм специальностей, психолого-педагогических технологий в системе физического воспитания и саморазвития студентов.

Ключевые слова: студенты, антропометрические данные, уровень здоровья, функциональные показатели.

MORPHOLOGICAL AND FUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF THE SECOND YEAR STUDENTS OF DIFFERENT SPECIALTIES OF THE ECONOMIC UNIVERSITY

Skvorsova S.O., *candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer of Faculty of physical education and sport, Novosibirsk State University of Economics and business administration*
Shmer V.V. *the senior lecturer of Faculty of physical education and sport, Novosibirsk State University of Economics and business administration*

Abstract. The article presents a comparative analysis of anthropometric and functional parameters of male and female students of different specialties to develop on the basis of job description of professions, psychological and pedagogical technologies in the system of physical education and self-development of students.

Key words: students, anthropometric material, health level, functional parameters.

Современный этап развития нашего общества характеризуется возрастанием противоречия между высокими требованиями, предъявляемыми к выпускникам высших учебных заведений, и их состоянием здоровья.

Слабый уровень здоровья и общего физического развития большинства студентов, поступающих в университет, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют серьезную проблему нашего времени.

Проблема имеет и четко выраженную социально-экономическую сторону, поскольку здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения студентом своих учебных, а в будущем и профессиональных функций [1, с. 27]. Главная задача физического воспитания на этом этапе развития – не упустить тот факт, что уровень здоровья будущего специалиста столь же важен, как его специальная физическая подготовка и профессиональные компетенции.

Физическая культура как учебная дисциплина обязательная для всех специальностей в высшем учебном заведении, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, решающая образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи.

В течение периодов онтогенеза, когда происходит рост всех морфофункциональных признаков организма, в том числе становление двигательных способностей, важно выделить наиболее значимые, чтобы сосредоточить усилия на их укреплении и этим обеспечить большую эффективность в решении проблемы физической функциональной подготовки и физической работоспособности студентов [2, с. 74].

В марте 2015 года инициативная группа преподавателей кафедры физического воспитания и спорта выиграла внутренний гранд университета. Наименование научного проекта – «Развитие психолого-педагогических технологий в системе физического воспитания и саморазвития студентов экономического вуза». Узкие временные границы освоения гранта не позволили провести более значимые исследования.

Задачи исследования.

1. Изучить морфофункциональные показатели студентов второго курса.

2. Определить различия по морфофункциональным показателям у студентов второго курса с учетом специальности.

Объект исследования – студенты второго курса разных специальностей.

Предмет исследования – показатели морфофункционального состояния студентов второго курса разных специальностей.

Изучение показателей морфофункционального состояния студентов являлось лишь одной из составляющих нашего исследования, которое предусматривало:

- изучение психологического здоровья студентов,

- выявление уровня общефизической подготовки,

- выявление профессионально значимых качеств для разных специальностей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, антропометрия, физиометрия, хронометрия, методы индексов и математической статистики.

Контингент и организация исследования. В апреле 2015 года проведено комплексное обследование студентов второго курса Новосибирского государственного университета экономики и управления. Всего охвачено 387 студентов, из них 312 девушек и 75 юношей, возраст которых составил 19-22 года. Небольшая выборка студентов объясняется преобладанием в университете женского контингента.

В обследовании принимали участие студенты основной, подготовительной и специальной медицинских групп, занимающихся физической культурой на практических занятиях. Изучались морфофункциональные показатели второкурсников следующих факультетов: экономика (ЭФ), менеджмент (ФМ) и информационно-технический (ИТФ).

В нашем исследовании применялись традиционные и общедоступные методики, которые не требовали привлечения сторонних специалистов.

Морфофункциональное обследование проводилось по показателям антропометрии: длина тела (см); масса тела (кг); жизненная емкость легких – ЖЕЛ (мл).

Функциональные показатели: динамометрия кистевая, правой и левой рук (кг); одномомент-

ная проба. Статическая выносливость мышц спины проводилась по следующему тесту: обследуемый должен был лечь на кушетку вниз лицом, чтобы верхняя часть туловища (до подвздошных гребней) находилась на весу, руки к плечам, ноги удерживает обследующий. Фиксировалось удержание туловища на уровне кушетки. Время утомления мышц спины, определялось по секундомеру (сек).

Оценивалась ЖЕЛ по формуле Людвига, крепость телосложения по индексу Пинье, сила рук по индексу кистевой силы (ИКС), реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку оценивалась по величине прироста частоты сердечных сокращений (%). Плотность результатов по изучаемой характеристике отражала вариативность показателей (V).

Результаты исследования и их обсуждение. Морфофункциональные показатели представлены с учетом пола и специальностей (факультетов) в таблице 1 (девушки), таблице 2 (юноши).

По данным нашего исследования (табл. 1) установлены различия показателей длины тела у девушек разных специальностей.

Так, данный показатель у студенток ФМ (160,4±0,6 см) значительно ниже, чем у девушек ЭФ (165,3±0,6 см) и ИТФ (165,3±1,3 см), но данные различия статистически не достоверны. Коэффициент вариации (V от 3,3 до 6,1%) указывает на однородность групп по изучаемому признаку у представителей всех специальностей.

Длина тела юношей (табл. 2) определена в диапазоне от 179,3±1,7 см (данные второкурсников ФМ) до 176,2±3,3 см (показатели ЭФ). Вариация от 3,5 до 4,9 свидетельствует о высокой плотности результатов по изучаемой характеристике.

Масса тела у студенток всех изучаемых специальностей в среднем практически одинакова и определена в диапазоне от 54,3±0,9 до 55,9±0,7 (кг). Коэффициент вариации (V от 12,1 до 15%) показывает разброс результатов по данной характеристике. Анализ массы тела у юношей не выявил различий с учетом специальностей, средняя величина определена в диапазоне от 70,3±2,8 до 71,3±5,3 (кг).

Таблица 1

Морфофункциональные показатели девушек 2 курса разных специальностей

Показатели		Факультеты					
		Экономический	V	Менеджмент	V	Информационно-технический	V
Обследовано (чел)		127		112		73	
Длина тела (см)		165,9±0,6	4	160,4±0,6	3,3	165,3±1,3	6,1
Масса тела (кг)		55,9±0,7	12,1	54,3±0,9	15	55,0±0,9	13,3
Индекс Пинье		27,6±0,8	31	28,4±1,3	32	26,6±1,2	34
ЖЭЛ (мл)		3 150±200	13,8	2950±200	13	3350±300	15,5
Динамометрия кистевая	Правая (кг)	22,8±0,7	31,5	20,5±0,7	29	23,5±1,0	32,1
	Левая (кг)	21,5±0,7	33,4	18,7±0,5	25	21,2±0,8	30,5
	ИКС	40,0±10,4*	26	36,3±0,9**	22	40,6±1,8*	35,3
Сила мышц спины (сек)		47,7± 2,0*	42,6	59,2±2,1**	31	53,5±1,6*	23,8
Одномоментная проба	ЧСС исх.	82,7±1,2	14,5	87,3±1,7*	17	81,1±1,1*	10,6
	ЧСС после нагрузки	135,4±2,1	15,3	135,2±2,1	14	129,4±1,7	10
	Прирост (%)	65,8±2,5	38,1	65,5±3,7	48	61,1±2,4	30,8

* данные различия статистически достоверны при ($P<0,05$)

Таблица 2

Морфофункциональные показатели юношей 2-курса разных специальностей

Показатели		Факультеты					
		Экономический	V	Менеджмент	V	Информационно-технический	V
Обследовано (чел)		24		25		26	
Длина тела (см)		176,2±3,3	4,9	179,3±1,7	3,5	178,9±1,7	4
Масса тела (кг)		71,3±5,3	19,7	71,1±3,4	18	70,3±2,8	16,8
Индекс Пинье		10,3±2,9	20	14,8±3,8	15	15,1±1,9	12,4
ЖЭЛ (мл)		4750± 200	20	4560±200	15	4950±100	4,4
Динамометрия	Правая (кг)	34,7±3,2	24,3	37,7±2,7	27	36,8±1,3	14,7
	Левая (кг)	32,2±2,9	24	34,1±2,4	26	34,3±1,4	17,4
	ИКС	47,3±3,3	18,5	51,0 ±3,7	27	50,9±1,6	13,7
Сила мышц спины (сек)		56,5±4,5 *	21,1	62,3±3,1**	19	41,7±3,9 *	39,6
Одномоментная проба	ЧСС исх.	77,1±5,1*	17,3	89±4,6*	19	87,2±2,7	13,1
	ЧСС после нагрузки	121,2±5,8 **	12,7	139±2,9 *	7,7	137,2±3,8 *	11,9
	Прирост (%)	57,2±18	85,8	60,3±10,5	65	58,2±4,8	35,2

* данные различия статистически достоверны при (P<0,05)

Оценка по индексу Пинье выявила «слабую» крепость телосложения у второкурсниц всех специальностей, результаты представлены в порядке возрастания: ИТФ (26,6±1,2), ЭФ (27,6±0,8), ФМ (28,4±1,3).

У юношей оценка определена как «хорошая», результаты: ЭФ (10,3±2,9), ФМ (14,8 ±3,8), ИТФ (15,1±1,9).

Анализ показателей ЖЕЛ и его оценка по формуле Людвига определил, что изучаемый показатель у девушек ИТФ (3350±300 мл) соответствует возрастной норме. Отставание от должных величин для данных весоростовых показателей выявлено у студенток ЭФ (3150± 200 мл) и ФМ (2950±200 мл). Более благоприятная картина у юношей, где результаты ЖЕЛ сответсствуют норме у представителей двух факультетов: ИТФ (4950±100 мл) и ЭФ (4750± 200 мл). Ниже нормы показатели студентов ФМ (4560±200 мл). Низкий коэффициент вариации (4,4%) указывает на большую плотность значений у представителей ИТФ по изучаемому показателю.

Изучение данных кистевой динамометрии у девушек разных специальностей выявило более низкие значения силы обеих рук у представительниц ФМ, тогда как у студенток ЭФ и ИТФ показатели практически одинаковые. Применение индекса ИКС в сравнительной оценке выявило статистически достоверные различия (p<0,05) у студенток ФМ (36,3±0,9) и девушек ЭФ и ИТФ, показатель которых практически одинаков (40,0±10,4 и 40,6±1,8).

У юношей более низкие значения силы обеих рук установлены у представителей ЭФ, хотя показатели по изучаемым характеристикам у студентов ФМ и ИТФ выше, данные различия статистически не достоверны. Представляем результаты оценки ИКС юношей в порядке возрастания: ЭФ (47,3±3,3); ИТФ (50,9±1,6); ФМ (51,0±3,7).

Изучение результатов силы мышц спины имеет большое значение в оценке функциональных показателей, т.к. профессиональная деятельность у представителей экономического вуза преимущественно длительная статическая нагрузка вследствие постоянного напряжения мышц спины во время работы, что негативно сказывается на здоровье [3, с. 13].

Сравнительный анализ показателя силы мышц спины выявил преимущество у представительниц ФМ (59,2±2,1 сек) над уровнем физической подготовленности студенток ИТФ (53,5±1,6 сек) и ЭФ (47,7±2,0 сек).

У юношей ФМ (62,3±3,1 сек) также выявлены статистически достоверные различия при (p<0,05) к показателям ЭФ (56,5±4,5 сек) и ИТФ

(41,7±3,9 сек). Данные различия статистически достоверны (p<0,05). Это объясняется тем, что профессия менеджера предполагает больше работы с персоналом, чем за компьютером.

Анализ результатов одномоментной пробы выявил статистически достоверные различия (p<0,5) показателей ЧСС до нагрузки у девушек ИТФ (81,1±1,1 сек) и ФМ (87,3±1,7 сек). Средний результат студенток ЭФ составил 82,7±1,2 сек. Величина прироста ЧСС после нагрузки у студенток ИТФ – 61% и оценивается как «удовлетворительно». Показатель более 65% представителей ЭФ и ФМ граничит с оценкой «плохо», что объясняется отставанием ЖЕЛ от должных норм у студентов указанных специальностей.

По данным проведенного несколько лет назад анализа динамики функциональных показателей студентов с учетом их соматотипов «установлено, уровни функциональной подготовки современных студентов 1 и 2 курсов (ЖЕЛ, кистевой, мышечной силы) отстают на два года в сравнении с данными школьников, проживавших в г. Новосибирске в 70-е г.» [2, с. 77].

К аналогичному выводу пришла группа исследователей, которые проводили мониторинг студентов Новосибирского государственного педагогического университета, их «анализ морфофункциональных показателей свидетельствует о том, что если антропометрические параметры студентов первого курса находятся в пределах нормы, то ряд функциональных показателей имели уровень ниже среднего и низкий» [4, с. 135].

У юношей определены статистически достоверные различия показателя ЧСС исходный между представителями ФМ (89,0±4,6 сек.) и ЭФ (77,1±5,1 сек), у студентов ИТФ величина ЧСС составила 87,2±2,7 сек. Реакция ЧСС после нагрузки также определила статистически достоверные различия при p<0,05, где результат ЭФ (121,2±5,8 сек.) значительно ниже, чем у сверстников других изучаемых нами специальностей: ИТФ (139 ±2,9); ФМ (137,2±3,8). Величина прироста ЧСС определена в диапазоне от 57,2% до 60,3%, что соответствует оценке «удовлетворительно».

Таким образом, анализ морфофункциональных показателей студентов второго курса разных специальностей определил:

1. Отставание показателя жизненной емкости легких от должных величин у девушек экономического факультета и у представителей обоих полов факультета менеджмента.

2. Преимущество студентов факультета менеджмента над сверстниками других изучаемых нами специальностей в статической выносливости силы мышц спины, данные различия статистически достоверны при p<0,05.

3. Более низкие функциональные возможности у представителей факультета менеджмента по показателям частоты сердечных сокращений до нагрузки (исходные), данные различия статистически достоверны при p<0,05.

4. Низкий уровень у девушек факультета менеджмента по индексу кистевой силы по сравнению с результатами представителей факультетов экономического и информационно-технического, данные различия статистически достоверны при p<0,05.

Полученные результаты указывают на необходимость разработки и применения новых технологий по физической культуре с учетом выявленных морфофункциональных особенностей студентов экономического вуза.

Литература:

1. Филатов Н.Н. Роль отдельных факторов среды обитания в изменении здоровья детского и подросткового населения Москвы /Н.Н. Филатов, О.И. Аксенова, И.Ф. Волкова //Здравоохранение РФ. – 1998. – №5. – С. 27-29.
2. Шмер В.В. Уровни и динамика функциональных показателей студентов с учетом соматотипов / В.В. Шмер. – Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск, Томский государственный университет, 2012. – 251 с.
3. Скворцова С.О. Формирование компетентности студенток в профилактике компьютерного синдрома в процессе занятий физической культурой: дис. канд. пед. наук / С.О. Скворцова. – Омск, 2010. – 140 с.
4. Лебедев А.В., Рубанович В.Б., Айзман Н.И., Айзман Р.И. Морфофункциональные особенности студентов первого курса педагогического вуза / А.В. Лебедев, В.Б. Рубанович, Н.И. Айзман, Р.И. Айзман.// Вестник Новосибирского государственного педагогического университета, 2014. – №1 (17). – С. 128-136.

Информация для связи с авторами:
Скворцова Светлана Оганесовна
e-mail: fotina.k@bk.ru

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОМПЛЕКСА ГТО В РАЗДЕЛЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Климова О.С., *аспирант ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет»*
Новикова Е.Ю., *учитель ГБОУ СОШ № 2109 (Москва)*





Аннотация. Статья посвящена анализу нормативов комплекса ГТО в разделе стрелковой подготовки. Целью настоящего исследования явился анализ и обобщение данных о реализации комплекса ГТО в разделе стрелковой подготовки. Был проведен опрос с ведущими специалистами управления по физической культуре и спорту Воронежской и Липецкой областей. Целью данного опроса было выявление мнения специалистов о применении и реализации методики стрелковой подготовки в различных образовательных и физкультурных организация г. Воронежа и Липецка.

Ключевые слова: физическое воспитание школьников и молодежи, комплекс «Готов к труду и обороне» контрольно-нормативные показатели.

GTO COMPLEX ANALYSIS OF THE RESULTS IN THE SECTION OF SHOOTING PREPARATION

Klimova O.S., *post-graduate student Moscow City Pedagogical University*
Novikova E.J., *teacher GBOU SCHOOL № 2109 (Moscow)*

Abstract. The article analyzes the standards of the TRP in the section of firearms training. The purpose of this study was the analysis and collation of data on implementation of complex TRP in the section of firearms training.A survey was conducted with leading experts of Department on physical culture and sports of the Voronezh and Lipetsk region. The aim of the survey was to identify the opinions of experts on the application and implementation of techniques of shooting training in various educational and physical culture organization in the city of Voronezh and Lipetsk.

Key words: physical education of schoolchildren and young people, the complex «Ready for labor and defense «control and performance standards.

Введение. Вопрос, как привлечь к занятиям физической культурой население России, является одним из актуальных в настоящее время. Решением данного вопроса является возрождение комплекса ГТО.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин инициировал возрождение системы «Готов к труду и обороне».

Целью настоящего исследования явился анализ и обобщение данных о реализации комплекса ГТО в разделе стрелковой подготовки.

Задачи исследования.

• Изучить и проанализировать нормативные документы, регламентирующие реализацию комплекса ГТО.

• Выявить контрольно-нормативные показатели тестирования стрелковой подготовки в комплексе ГТО.

• Определить перспективные направления подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Организация исследования. Вся исследовательская работа была выполнена поэтапно. На первом этапе с целью изучения вопроса стрелковой подготовки в нормативах ГТО 20 века, нами были проанализированы нормативные документы, которые выявили широкую наполняемость испытаний на всех представленных ступенях (Таблица 1):

Таблица 1

Ступени	Возраст	Вид оружия	Дистанция	Положение	Кол-во зачетн. выстрелов	Нормативы
I «Смелые и ловкие»	12-13 лет	Пневматическая винтовка	5 м. мишень № 8	С руки с опорой на стол или стойку	5	не менее 40 очк. для свинцовых, 30 очк. для пулек-кисточек

II «Спортивная смена»	14-15 лет	Малокалиберная винтовка	МВ-1 на 25 м МВ-2 на 50 м	лежа	10	МВ-1- не менее 90 очков МВ-2- не менее 85 очков
III « Сила и мужество»!»	16-18 лет	Малокалиберная винтовка	25м, мишень №6 50м мишень №7	Лежа с упора	5	25м: серебр.зн33/30 Зол.зн40/37 50м: серебряный серебр. зн 30/27 золотой зназол.зн. 37/34
		Боевое оружие (автомат, карабин)	до грудной фигуры-100м	лежа, с упора тремя одиночными выстрелами	автомат- 9 карабин -5	поразить обе цели и при этом выбить: «отлично»-25 очков, «хорошо»-20 очков, «удовлетворительно»-15 очк.
			до бегущей фигуры-200м	из-за укрытия, лежа с руки		
IV «Физическое совершенство»	Муж. 19-39 Жен. 19-34	Малокалиберная винтовка	25м, мишень №6 50м мишень № 7	лежа, с упора	5	19-28 лет серебро: 25м-37 очк., 50м-34 очк. золото: 25м- 43 очк., 50м-40 очк. 29-39лет: серебро 25м-35 очк., 50м-34. золото 25м – 37 очк., 50м-36 очк.
						19-28 лет: серебро 25м-37 очк. золото 25м-43 очк. 29-34 лет серебро 25м-35 очк. золото 25м-37 очк.
		мужчины могут выполнить норму из боевой служебной винтовки (карабина)	100м. мишень № 4	лежа, с упора или с использ-ем ружейного ремня.	10	19-28ле т серебро .-70 очк., золото -75 очк. 29-39 лет серебро -60 очк., золото -65 очк.
		или боевого револьвера (пистолета)	25м. мишень № 4	стоя, со свободно вытянутой руки.	10	19-28лет серебро -70 очк., золото-75 очк. 29-39 лет серебро -60 очк., золото -65 очк.
V «Бодрость и здоровье»	Только мужч. 40-49 лет	Малокалиберная винтовка	25м	Лежа с упора	5	Не менее 34 очков

1 ступень – «Смелые и ловкие» – стрельба из пневматической винтовки.

2 ступень – «Спортивная смена» – стрельба из малокалиберной винтовки лежа с упора и лежа с ремня.

3 ступень – «Сила и мужество» – стрельба из малокалиберного и боевого оружия (автомат и карабин).

4 ступень – «Физическое совершенство» – малокалиберное и боевое оружие (винтовка и пистолет).

5 ступень – «Бодрость и здоровье» – малокалиберная винтовка.

Как видно из представленного материала, нормативы пострелкой подготовке имели широкий спектр тестирования.

При этом выявлено, что вопрос стрелковой подготовки в СССР решался введением в учебный процесс общеобразовательных школ предмета начальная военная подготовка, где стрельба являлась одной из основных для получения положительной оценки по данному предмету, при сдаче нормативов комплекса ГТО и БГТО, где опять же стрелковая подготовка являлась основной, а не испытанием по выбору. При поступлении в вузы физической культуры именно стрелковая подготовка входила в перечень вступительных испытаний абитуриентов, поступающих на кафедры массовых форм физкультурно-оздоровительной работы.

Сегодня этот вид спорта неоправданно обделен вниманием.

Анализ современных показателей ГТО выявил, что, начиная с 3 ступени ГТО, правительство предлагает вводить тестирование по стрелковой подготовке – стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку с дистанции 5 м, начиная с 4 ступени дистанция увеличивается до 10 м, также предлагается введение стрельбы по электронным мишенным установкам (Таблица 2).

Таблица 2

Ступени	Нормативы							
Школьники	Возраст	Дистанция	ПВ			ЭО		
			бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
3	11-12	5	10	15	20	13	20	25
4	13-15	10	15	20	25	18	25	30
5	16-17	10	15	20	25	18	25	30
Мужчины								
6	18-29	10	15	20	25	18	25	30
7	30-39	10	15	20	25	18	25	30
8	40-49	10		25	25		30	30
9	50-59	10		25	25		30	30
10	60-69							
11	70 и старше							
Женщины								
6	18-29	10	15	20	25	18	25	30
7	30-39	10	15	20	25	18	25	30
8	40-49	10		25	25		30	30
9	50-59	10		25	25		30	30
10	60-69							
11	70 и старше							

Изучение и анализ предлагаемых нормативов комплекса выявил некоторые недочеты в плане реализации стрелковой подготовки. Так предлагаемые нормативы не имеют динамики изменения показателей в возрастном аспекте. В таблице представлена обобщенная выборка нормативов с учетом ступени, которая показывает, что стрелковая подготовка находится у населения не на должном уровне, а предлагаемые нормативы носят фрагментарный характер.

На втором этапе был проведен опрос с ведущими специалистами управления по физической культуре и спорту Воронежской и Липецкой областей. Целью данного опроса было выявление мнения специалистов о применении и реализации методики стрелковой подготовки в различных образовательных и физкультурных организация г.Воронежа.

Результаты и их обсуждение. Проведенный опрос показал, что неактивные попытки возрождения стрельбы прослеживаются лишь в общероссийской общественно-государственной организации «ДОСААФ России» и в процессе реализации программы подготовки педагогического состава обучающих структур, регулирующих вопросы, связанные с организацией учебного процесса и оборотом оружия, где не делается акцент на обучение населения стрельбе для сдачи нормативов комплекса ГТО. Нами была разработана программа стрелковой подготовки в рамках дисциплины «Физическая культура» в общеобразовательной школе в объеме 24 часа в год с целью изучения правил техники безопасности при работе с оружием, материальной части спортивного оружия, методики начального обучения стрельбе из пневматического оружия из положения сидя с упора.

В практической части занятий предлагалось использовать современные компьютерные технологии с биологически обратной связью – стрелковые компьютерные автоматизированные тренажеры-тестеры СКАТТ, которые позволили развить самоконтроль при выполнении двигательных действий при выполнении одиночного выстрела и серии выстрелов, а также анализировать и вносить коррективы в учебный процесс по стрелковой подготовке. Проверка предлагаемой программы прошла свою апробацию на базе МБОУ гимназии им. Ивана Алексеевича Бунина города Воронежа. В экспериментальную группу вошли ученики 10-11 классов. Возраст испытуемых – 16-17 лет.

Заключение. Проведенный опрос учащихся, принявших участие в экспериментальных исследованиях, выявил положительное отношение к введению стрелковой подготовки в программу учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе, что позволило улучшить посещаемость и успеваемость по данной дисциплине, а главное – способствовало подготовке учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО на золотой значок.

Литература:

1. Вайнштейн Л.М. Меткий и юный стрелок/ Вайнштейн Л.М. В.П. Расс, Р.А. Микуленко. – Москва: ДОСААФ-Москва, 1972. – 139 с.
2. Пурахин, А.Е. Сила и мужество / А.Е. Пурахин. – Москва: ДОСААФ СССР, 1982. – 109 с.

3. Горбунов, В.В. Энциклопедия значкиста ГТО/ В.В. Горбунов. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 157 с.
4. Уткин, В.Л. ГТО: техника движений/ В.Л. Уткин. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 109 с.
5. Попов, В.В. Комплекс ГТО (БГТО) по стрельбе в средней общеобразовательной школе/ В.В. Попов. – ДОСААФ СССР, 1988. – 55 с.
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] – http://www.gto.ru/

Bibliography:

1. L. Weinstein Accurate and young shooter / L.M. Weinstein V.P. Russ, R.A. Mikulenko. – Moscow: DOSAAF, Moscow, 1972. – 139 P.
2. Purahin, A.E. The strength and courage / A.E. Purahin. – Moscow: DOSAAF, 1982. – 109 p.
3. Gorbunov, V.V. Encyclopedia znachkista TRP / V.V. Gorbunov. – Moscow: Physical Culture and Sports, 1978. – 157 P.
4. Utkin, V.L. GTO: motion technique / V.L. Utkin. – Moscow: Physical Culture and Sports, 1987. – 109 P.
5. Popov, V.V. GTO complex (BGTO) shooting in the secondary school / V.V. Popov. – DOSAAF, 1988. – 55 p.
6. Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense» [electronic resource] http: // www.gto.ru/

Информация для связи с автором:
Климова Ольга Сергеевна
olgasergeevnazhigalova@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ МОЗГА IGZOM В СИСТЕМЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Веселов Р.Н., *автор тренажера для мозга IGZOM, Казань, Россия*



Аннотация. В настоящей статье рассматривается возможность использования инновационного тренажера для мозга IGZOM в системе физической подготовки населения к сдачи норм ГТО, который может быть интегрирован в традиционный комплекс разнообразных форм физической активности. Тренажер может быть использован в качестве универсального инструмента, оказывающего влияние не только на физические процессы, происходящие в организме человека, но и затрагивающие его физиологические и психологические аспекты функционирования. В работе представлен краткий обзор независимых исследований, результатами анализа которых стало обоснование наличия тесной взаимосвязи между сознанием человека и уровнем развития его двигательных способностей. Эти результаты послужили основанием для выдвижения гипотезы об использовании тренажера для мозга с целью повышения эффективности физической подготовки и снижения степени риска травматизма в тренировочном процессе разновозрастного населения к сдаче норм ГТО.

Ключевые слова: двигательная активность, сохранение здоровья, население, ГТО, сознание, висцеральная теория сна, тренажер для мозга IGZOM, система физической подготовки, амбидекстр, мультидекстр.

THE USE OF THE SIMULATOR FOR THE BRAIN IGZOM IN THE SYSTEM IS «GTO».

Veselov R.N., *the author of the brain training IGZOM, Kazan, Russia*

Abstract. This article examines the possibility of using innovative exercise for the brain IGZOM in system of physical training of the population to the delivery standards GTO, which can be integrated into a traditional complex of various forms of physical activity. The simulator can be used as a universal tool that affects not only the physical processes occurring in the human body, but also affecting its physiological and psychological aspects of the functioning. The worka brief overview of overview of independent research, the results of that study was the analysis of the close relationship between human consciousness and the level of his motor abilities. These results formed the basis for hypothesizing about

how to use the simulator for the brain to improve the effectiveness of of physical training and reducing the degree of risk of injury in the training process of uneven-age population to the delivery standards GTO.

Keywords: physical activity, preservation of health, population, GTO, consciousness, the visceral theory of sleep, exercise for the brain IGZOM, of physical training system, ambidexterity, multidexterity.

Актуальность. Формирование постиндустриального общества с ярко выраженными последствиями научно-технической революции, меняющей условия и характер жизнедеятельности людей в первую очередь, значительно сокращает физические усилия, уменьшает объем двигательной активности в быту, механизирует все способы передвижения, тем самым жестко акцентирует превалирующее значение умственной деятельности. Значительное ограничение двигательной активности человека в этих условиях обуславливает негативные изменения в показателях общего состояния здоровья, снижение уровня физического развития и затруднение в оптимальном функционировании психической деятельности [11, с. 47].

Вся система физической культуры и спорта, выстроенная на научно обоснованных теориях и встроенная во все сферы жизнедеятельности современного человека, в значительной степени способствует ликвидации значительной части возрастающей гиподинамии [2, с. 110-111], своевременно обеспечивая сохранение адаптационного баланса, способствуя сохранению оптимального уровня состояния здоровья, повышая работоспособность организма человека [1, с. 134].

Однако не трудно заметить, что, если высшие спортивные достижения основываются на новейших высоких достижениях науки и техники, то система организации массовой физической культуры, и в частности система подготовки к сдаче норм комплекса ГТО, значительно уступает как в разработке теоретических основ, так и в практическом их применении, что находит свое отражение в существенном отставании физической подготовленности студентов от ее оптимального уровня и однородности [2, с. 145-146; 8, с. 127]. Рядом авторов научных исследований [5, с. 12; 6, с. 75-78; 7, с. 5-16; 12, с. 154] в области физической культуры и спорта отмечено, что применяемые методы, целью которых является подготовка молодежи к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне», в настоящее время практически не соответствуют современным требованиям, что естественно обуславливает необходимость совершенствования всей системы физического воспитания на основе новых достижений в области науки и техники.

Цель исследования. Разработать методику научно обоснованного подхода в системе подготовки молодежи к сдаче нормативных требований в отдельных упражнениях комплекса ГТО на основе нейрофизиологических и нейроморфологических знаний, полученных в ходе современных научных изысканий.

Одной из основных рабочих **гипотез** данного исследования является предположение о том, что при учете интегративных процессов центральной нервной системы, особенно в свете новой научной гипотезы о функциональной «ответственности» базальных ганглиев за сознание [10, с. 86-104], возможно оказать значимое влияние на двигательные способности организма человека в целом и усовершенствовать систему физической подготовки в частности.

Обоснование. Осознание того, что структуры, которые претендуют на роль «субстрата высших функций мозга», должны обладать достаточно широким кругом ассоциативных связей с зонами коры мозга, осуществляя многофакторный анализ всех типов экстероцептивной и проприоцептивной информации, привело к вопросу, ставящему под сомнение ранее отданной этой роли коре головного мозга. Своеобразный «подрыв» укоренившейся теории был осуществлен И.Н. Пигаревым и др. (2013), обосновавшим так называемую висцеральную теорию сна. Согласно гипотезе которой и полученным в ходе исследования экспериментальным данным им было обосновано, что «работа» сознания, активно действующая в моменты бодрствования человека, полностью отключается в период его сна, при этом уровень активности корковых нейронов существенно не меняется в обоих этих состояниях. Более того, им был экспериментально подтвержден тот факт, что инактивации во время сна подлежат все структурные компоненты базальных ганглиев: хвостатое ядро и бледный шар, фоновая активность которых снижается практически до полной остановки. Такие результаты не только поставили под сомнение традиционное воззрение на место коры головного мозга в иерархии мозговых структур, но и определили местоположение сознания человека.

Необходимо отметить, что базальные ганглии – это системы, которые производят сверку или уточнение программ сложных движений, в процессе которых получаемая от ассоциативных участков коры головного мозга, в которых происходит формирование замысла движения, информация поступает к базальным ядрам, следуя через таламус, поступает в двигательную кору головного мозга, где уже скорректированная программа двигательного действия используется для

осуществления процесса управления альфа-мотонейронами спинного мозга. В случае нарушения указанной связи возможны негативные изменения во всей двигательной сфере человека [4].

Базальная часть мозга, состоящая из трех подкорковых ядра, образует экстрапирамидальную систему, которая несет ответственность за контроль над двигательными функциями и моторикой тела, а базальные ядра конечного мозга, входящие в состав стриопаллидарной системы, непосредственно отвечают за характер сокращения мышц, регулируя интенсивность, силу и скорость движения конечностей. Таким образом, все движения, выполняемые человеком, представляют собой некий «материальный объект», изменения которого, как в зеркале, находят свое отражение в его сознании [13, с. 2308-2319].

Известная китайская поговорка гласит: «Развитие энергии внутри укрепляет сухожилия, кости и мышцы снаружи». При этом мы обнаруживаем некую систему, состоящую из трех составных частей, функционально взаимосвязанных друг с другом: мысль как «командующий» фактор, энергия как источник, осуществляющий двигательное действие, и тело – «армию».

Результат. На основании всего вышесказанного можно сделать следующее заключение. Если сознание человека находится во власти базальных ганглий, которые одновременно выполняют функции управления программами сложных двигательных действий, то вполне обоснованно будет считать использование тренажера для мозга IGZOM (рис. 1) действенным средством в сложном процессе физического развития человека, регуляции процессов осуществления двигательных действий, совершенствовании физических качеств и улучшении координации моторных функций.

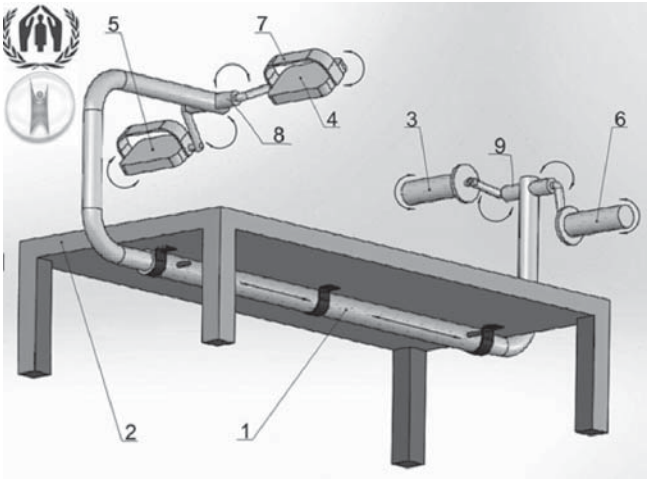


Рис. 1 – Тренажер для мозга IGZOM

Кроме этого, этот тренажер полностью оправдывает свое название, поскольку в общей регуляции моторики самое активное участие принимают стриопаллидарная система и премоторные поля, которые способствуют формированию динамических стереотипов. При этом следует подчеркнуть, что центры иннервации мышц верхних конечностей пространственно разнесены с корковыми центрами, управляющими движениями ног, что способствует увеличению интеграционных процессов и развитию корково-корковых связей, а положение лежа способствует уменьшению и нивеляции потока эфферентных импульсов к тем мышцам, которые принимают участие в сохранении конкретной позы, и компенсирующим действие гравитации. Останавливаясь на том факте, что все упражнения, выполняемые на данном тренажере, выполняются в положении лежа, следует, на наш взгляд, обратить внимание на внушительный перечень мышц, задействованных в мышечной работе (приложение 1), а именно порядка тридцати девяти (включая двухглавую мышцу плеча, плечевую мышцу, дельтовидную мышцу, трехглавую мышцу плеча) и сорок восемь мышц нижних конечностей (таких, как большая приводящая мышца, камбаловидная мышца, подвздошная мышца, четырехглавая мышца бедра, большая ягодичная мышца). Ряд мышц, включенных в значительную мышечную работу, достаточно сложно тренировать в рамках обычного тренировочного занятия в силу особого их расположения и связанных с этим трудностей подбора упражнений, целенаправленно действующих на их развитие. Мало того именно положение лежа способствует минимизации нагрузки на позвоночник, это в первую очередь исключает получение травм, что играет важное значение, так как риск их получения при выполнении упражнений в других исходных положениях остается достаточно высоким, а достижение планируемого уровня тренированности требует использования упражнений с отягощениями. И, во-вторых, большая часть «освобожденной» энергии мышц, которая при выполнении упражнений из положения стоя направлена на поддержание тела в определенном пространственном положении, не только экономизируется, но и может быть «сосредоточена» на работе тренируемых мышц, что в свою очередь усиливает тренировочный эффект выполняемого упражнения.

Движения, осуществляемые на тренажере, выставляют к процессам регуляции моторных функций в значительной мере сложные требования, что непосредственно положительно отражается на развитии церебральных межрегиональных связей, в том числе взаимодействии левого и правого полушарий мозга. Так как при осуществлении управления движениями, как указывалось нами выше, включаются высшие формы деятельности головного мозга, которые непосредственно связаны с сознанием, то назначение

тренажера для мозга IGZOM можно считать полностью оправданным.

Вывод. Благодаря использованию тренажера для мозга IGZOM, действия которого основаны на научно обоснованных фактах, можно существенно усовершенствовать систему подготовки молодежи к сдаче нормативных требований в отдельных упражнениях комплекса ГТО, с учетом того, что действия этого тренажера, происходящие главным образом на нейрофизиологическом и нейроморфологическом уровнях, носят «мягкий» характер, это дает возможность не допустить серьезных нагрузок на неподготовленный организм современного человека, при этом не только сохраняя эффект действенности нагрузки, но и значительно усиливая его.

Список литературы:

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учения о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Издательство РУДН, 2006. – С. 134.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии: нейропсихологический подход / Т.В. Ахутина // Вопросы психологии. – 2002. – №4. – С. 110-111.
3. Баранов А.А. Оценка состояния здоровья детей: новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей. / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – С. 145-146.
4. Быков К.М. Избранные произведеня. Т. 2. Кора головного мозга и внутренние органы / К.М. Быков. – М.: Гос. издво мед. лит., 1954. – 415 с.
5. Вялков А.И., Гундаров И.А. Новые подходы к организации системы профилактики преждевременной смертности. // Экономика здравоохранения. – 2007. – №11. – С. 12.
6. Егоренко М.Н. Концептуальный подход к реформированию системы здравоохранения // Современные технологии менеджмента: Материалы Международной научно-практической конференции. – Нижний Новгород: Изд-во НГУ, 2005. – С. 75-78.
7. Заславская Т.И. Человеческий потенциал в современном трансформационном процессе / Т.И. Заславская // Общественные науки и современность. – 2005. – №3. – С. 5-16.
8. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М., 2001. – С. 127.
9. Основы здорового образа жизни петербургского студента: учебник / Под ред. В.П. Соломина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 319 с.
10. Пигарев И.Н. Висцеральная теория сна / И.Н. Пигарев // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова – 2013. – Т. 63. – № 1. – С. 86-104.
11. Скобликова Т.В. Становление физической культуры студентов в педагогическом вузе: дис. д-ра пед. наук / Скобликова Т.В. – Курск, 2001. – С. 47.
12. Тюмасева З.И. Человек, его здоровье и окружающая среда / З.И. Тюмасева, Д.П. Гольнева, И.Л. Орехова: учебно практическое пособие. – Челябинск, 2009. – С. 154.
13. Balkin Th. J., Braun A.R., Wesensten N.J., Jeffries K., Varga M., Baldwin P., Belenky G., Herscovitch P. The process of awakening: a PET study of regional brain activity patterns mediating the reestablishment of alertness and consciousness. Brain. 2002. 125: 2308-2319.

Приложение 1

Задействованные мышцы верхних конечностей.

1. Abductor digiti minimi (Мышца, отводящая пятый палец). 2. M. abductor pollicis brevis (Короткая мышца, отводящая большой палец). 3. M. abductor pollicis longus (Длинная мышца, отводящая большой палец). 4. Adductor pollicis (Мышца, приводящая большой палец). 5. M. anconeus (Малый локтевой мускул). 6. M. biceps brachii (Двухглавая мышца плеча). 7. M. brachialis (Плечевая мышца). 8. M. brachio-radiaris (Плече-лучевая мышца). 9. M. coraco-brachialis (Клювоплечевая мышца). 10. M. deltoideus (Дельтовидная мышца). 11. M. extensor carpi radialis brevis (Короткий лучевой разгибатель кисти). 12. M. extensor carpi radialisl ongus (Длинный лучевой разгибатель кисти). 13. M. extensor carpi ulnaris (Локтевой разгибатель кисти). 14. M. extensor digitorum communis (Общий разгибатель пальцев). 15. M. extensorin dicis (Собственный разгибатель указательного пальца). 16. M. extensor pollicis brevis (Короткий разгибатель большого пальца). 17. M. extensor pollicis longus (Длинный разгибатель большого пальца). 18. M. flexor capri radialis (Лучевой сгибатель кисти). 19. M. flexor capri ulnaris (Локтевой сгибатель кисти). 20. M. flexor digiti minimi brevis (Короткий сгибатель пятого пальца). 21. M. flexor digitorumprofundus (Глубокий сгибатель пальцев). 22. M. flexor digitorum super ficialis (Поверхностный сгибатель пальцев). 23. M. flexor pollicis brevis (Короткий сгибатель большого пальца). 24. M. flexor pollicis longus (Длинный сгибатель большого пальца). 25. M. infraspinatus (Подостная мышца). 26. Мм. interrossei dorsales (Тыльные межкостные мышцы). 27. Mm.interrossei palmares (Ладонные межкостные мышцы). 28. Mm. lumbricales (Червеобразные мышцы). 29. M. opponens pollicis (Мышца, противопоставляющая большой палец). 30. M. palmaris brevis (Короткий ладонный мускул). 31. M. palmaris longus (Длинный ладонный мускул). 32. M. pronator quadrates (Квадратная мышца, обеспечивающая движение во внутрь – пронацию). 33. M. pronator teres (Надостный мускул). 34. M. subsca pularis (Подлопаточный мускул). 35. M. supinator (Супинатор). 36. M. supra spinatus (Надостный мускул). 37. M. teres major (Большой круглый мускул). 38. M. teres minor (Малый круглый мускул). 39. M. triceps brachii (Трехглавая мышца плеча).

Задействованные мышцы нижних конечностей.

1. M. abductor digiti minimi (Мышца, отводящая пятый палец). 2. M. abductor hallucis (Мышца, отводящая большой палец). 3. M. abductor brevis (Короткая приводящая мышца). 4. M. adductor hallucis (M. приводящая большой па-

лец). 5. M. adductor longus (Длинная приводящая мышца). 6. M. adductor magnus (Большая приводящая мышца). 7. M. articularis genu (М. коленного сустава). 8. M. bicepsf emoris (Двуглавая мышца бедра). 9. M. extensor digitorum brevis (Короткий разгибатель пальцев). 10. M. extensor digitorum longus (Длинный разгибатель пальцев). 11. M. extensor hallucis brevis (Короткий разгибатель большого пальца). 12. M. extensor hallucis longus (Длинный разгибатель большого пальца). 13. M. flexor digiti minimi brevis (Короткий сгибатель пятого пальца). 14. M. flexor digitorum brevis (Короткий сгибатель пальцев). 15. M. flexor digitorum longus (Длинный сгибатель пальцев). 16. M. flexor hallucis brevis (Короткий сгибатель большого пальца). 17. M. flexor hallucisl ongus (Длинный сгибатель большого пальца). 18. M. gastrocnemius (Камбаловидная мышца). 19. M. gemellus inferior (Нижний близнечый мускул). 20. M. gemellus superior (Верхний близнечный мускул). 22. M. gluteus maximus (Большая ягодичная мышца). 23. M. gluteus medius (Срединная ягодичная мышца). 24. M. gluteus minimus (Малая ягодичная мышца). 25. M. gracilis (Нежная мышца). 26. M. iliacus (Подвздошная мышца). 27. M. ilio-psoas (Подвздошно-поясничный мускул). 28. Mm. interossei dorsales (Дорзальная межкостная группа мышц). 29. Mm. interossei plantares (Плантарная межкостная группа мышц). 30. Mm. lumricales (Червеобразные мышцы). 31. M. obturatorius externus (Внешняя запирательная мышца). 32. M. obturator internus (Внутренняя запирательная мышца). 33. M. pectineus (Гребешковый мускул). 34. M. peroneus brevis (Короткий малоберцовый мускул). 35. M. peroneus longus (Длинный малоберцовый мускул). 36. M. piriformis (Грушевидный мускул). 37. M. plantaris (Малый пяточный мускул). 38. M. popliteus (Подколенный мускул). 39. M. psoas major (Большой поясничный мускул). 40. M. psoas minor (Малый поясничный мускул). 41. M. quadrates plantae (Квадратная мышца стопы). 42. M. quadrates femoris (Квадратная мышца бедра). 43. M. quadriceps femoris (Четырехглавая мышца бедра). 44. M. rectus femoris (Прямая мышца бедра). 45. M. Sartorius (Портняжная мышца). 46. M. semimem branosus (Полуперепончатая мышца). 47. M. semiten dinosus (Полуперепончатая мышца). 48. M. soleus (Камбаловидная мышца).

Информация для связи с автором:
Веселов Роман Николаевич
romves@yandex.ru

ПРОГРАММА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Павлова И.В., *кандидат педагогических наук, доцент*
Герман Е.В., *кандидат педагогических наук, доцент*
ФГБОУ ВО «Омский государственный университет путей сообщения», г. Омск, Россия





Аннотация. В данной статье рассматривается физическая способность студенток ОмГУПС к сдаче нового комплекса ГТО. Разработана программа развития силовых способностей студенток для сдачи нормативов комплекса ГТО.

Ключевые слова: ГТО, нормативы, силовые способности, подготовленность, программа, физические упражнения.

THE PROGRAM IS STRENGTH TRAINING STUDENTS OMSK STATE TRANSPORT UNIVERSITY ACCORDANCE WITH THE REQUIREMENTS OF THE COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»

Pavlova I.V., *cand. of pedag. Sci., Docent*
Herman E.V., *cand. of pedag. Sci., Docent*
FSBEI Omsk state University of Railways, Omsk, Russia

Abstract. This article discusses the physical ability of students to pass OSTU new complex RLD. The program of development of power abilities of students to pass the RLD complex regulations.

Key words: RLD, standards, power capacity, readiness, program, physical exercises.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, улучшения физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Особую практику норм комплекса ГТО применяли в период Советского Союза, после смены правительства использование этой программы было прервано. Спустя 25 лет было решено вернуться к нормам ГТО. В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

С января 2016 года система нормативов комплекса ГТО внедряется в вузы. Возникает вопрос готовности студентов к выполнению таких испытаний. По многочисленным данным литературных источников 50-70 % студентов вузов не способны выполнить нормы комплекса ГТО (М.В. Опейкин, 2015; В.А. Гребенникова, И.Г. Горбань, 2015; А.А. Федякин, Е.В. Кувалдина, 2015, Е.Е. Панов, С.А. Марчук, 2015 и др.) [1-4].

Цель нашего исследования: определить возможные формы, средства и методы подготовки студенток к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Задачи:

1) изучить физическую подготовленность студенток при выполнении норм нового комплекса ГТО;

2) определить силовую подготовленность студенток ОмГУПС в соответствии с требованиями нового комплекса ГТО;

3) разработать программу подготовки девушек к сдаче силовых нормативов комплекса ГТО.

На основании опыта можно предположить, что наиболее трудными для девушек окажутся силовые нормативы. В связи с этим изучение силовой подготовленности студенток ОмГУПС позволит разработать адекватную программу подготовки к сдаче силовых нормативов ГТО.

Еще до введения Постановления Правительства РФ № 540 были проведены пробные соревнования по сдаче нормативов комплекса ГТО в высших учебных заведениях различных регионов страны.

По данным М.В. Опейкина, [2] большинство норм комплекса вызывают у студентов значительные трудности при выполнении даже на бронзовый значок (есть студенты, которым достаточно сложно сдать нормативы в беге на 100 м; на 3000 м; в подтягивании на высокой перекладине и т.д.). Имеются также студенты, которым в силу слабой физической подготовленности трудно сдать все испытания.

По исследованиям Е.Е. Пановой, С.А. Марчук [3] было выявлено, что при сдаче норм комплекса ГТО в Уральском государственном университете путей сообщения у 40-70 % студентов 1 и 2 курса уровень отдельных физических качеств (быстрота, выносливость, сила) оценивается как низкий. Именно эти качества определяют состояние физического здоровья и являются профессионально значимыми для работы.

Работами Е.И. Перовой, В.А. Куренцова, В.А. Кабачкова [4] показано, что 81,6 % студентов и 77,3 % студенток 18-24 лет не могут выполнить предлагаемые нормы комплекса ГТО. Особенно студенты не справляются с зачетными требованиями, характеризующими скоростно-силовую подготовку, общую выносливость и силу.

Силовые способности имеют немаловажное значение для развития человека, его здоровья, эмоционального состояния, профессиональной деятельности. Силовая подготовка позволяет улучшить фигуру, формировать осанку, регулировать работу нервной системы, позволяет сохранять подвижность суставов и прочность связок и т.д.

Развитие силовых способностей подготавливает молодых людей к трудовым будням, ведет к улучшению профессиональных способностей. Только с помощью силовых упражнений можно откорректировать фигуру. Как раз многие девушки стремятся к этому. Кроме того, сило-

вые упражнения укрепляют мышечный корсет, способствуя красивой осанке. Хороший мышечный тонус важен для выполнения биологической функции девушек – вынашивание и рождение ребенка. Таким образом, силовая подготовка играет важное значение в жизни молодого поколения.

В нашем исследовании приняли участие 158 студенток ОмГУПС 1-3 курсов дневного обучения, занимающихся фитнесом и аэробикой 1-2 раза в неделю на академических занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Одним из самых трудных испытаний для девушек явилось сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнение этого теста предполагает работу трицепсов. В то же время известно, что трехглавая мышца плеча у девушек гораздо слабее двухглавой мышцы. Кроме того, при сдаче контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура» допускалось в этом упражнении отведение плеча от туловища до 90 градусов. В связи с другой техникой выполнения тест вызывает трудности.

С этим нормативом не справилось 96 % девушек. Только 3 % сдали на «золотой» и 1 % – на «бронзовый» значки.

Подобные трудности вызывает тест «подтягивание на низкой перекладине». 95 % девушек не выполняют норматив, 4 % сдают на «бронзовый», 1 % – на «серебряный» значки.

Гораздо лучше обстоят дела со сдачей норматива «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту». Только 36 % студенток не выполняют этот норматив, 17 % сдают на «золотой» значок, 20 % – на «серебряный» и 27 % – на «бронзовый».

Нами была разработана программа, предполагающая два этапа, для силовой подготовки девушек к сдаче нормативов ГТО. Программа для начинающих рассчитана на 5 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю через день. Программа включает в себя 5 основных упражнений на трицепс для девушек, которые не могут ни разу выполнить контрольное упражнение (табл. 1). В перерывах между подходами рекомендуется растягивать трицепсы и мышцы спины.

Таблица 1

Программа упражнений для развития трицепсов у девушек (для начинающих)

Недели	Количество повторений за 1 подход														
	Упражнение 1			Упражнение 2			Упражнение 3			Упражнение 4			Упражнение 5		
1 неделя	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1 день	15	15	15	8	10	12	5	8	8	-	-	-	-	-	-
2 день	15	20	25	8	10	12	5	8	8	-	-	-	-	-	-
3 день	15	20	25	8	10	12	5	8	8	-	-	-	-	-	-
2 неделя	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1 день	15	20	25	8	10	12	5	8	8	-	-	-	-	-	-
2 день	20	25	30	10	12	15	8	10	10	-	-	-	-	-	-
3 день	20	25	30	10	12	15	8	10	10	-	-	-	-	-	-
3 неделя	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1 день	-	-	-	15	15	20	10	12	15	8	8	8	-	-	-
2 день	-	-	-	15	20	20	10	12	15	10	10	10	2	2	2
3 день	-	-	-	15	20	25	12	12	15	12	12	12	2	2	2
4 неделя	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1 день	-	-	-	20	20	20	15	15	15	15	15	15	6	4	4
2 день	-	-	-	20	22	25	20	20	20	20	20	20	4	4	6
3 день	-	-	-	20	22	25	20	20	20	20	20	20	6	6	8
5 неделя	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1 день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	25	25	8	8	8
2 день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	25	30	8	10	10
3 день	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	30	30	10	12	15

Упражнение 1. Исходное положение (далее – и.п.) – лежа на животе, руки в упор на уровне груди.

1 – разгибаем руки вдоль туловища до угла 90 градусов;

2 – и.п.

Выполняется быстро.

Упражнение 2. И.п. – руки в упоре на скамейку сзади, спина расположена как можно ближе к скамейке, ноги вытянуты вперед.

1 – сгибаем руки до угла 90 градусов;

2 – и.п.

Упражнение 3. И.п. – лежа на правом боку, левая рука в упор на уровне груди, правая – на левое плечо.

1 – разогнуть левую руку;

2 – и.п.

То же выполнить на левом боку.

Упражнение 4. И.п. – упор лежа на коленях.

1 – сгибаем руки вдоль туловища, почти до касания пола грудью;

2 – и.п.

Упражнение 5. И.п. – упор лежа на гимнастическую скамейку.

1 – сгибаем руки вдоль туловища до угла 45 градусов (отжимание кузнечиком);

2 – и.п.

Отдых между подходами 1-2 минуты.

Данная программа позволяет девушкам выполнить контрольное упражнение несколько раз. Следующая программа рассчитана на подготовленных девушек, которые могут технично выполнить хотя бы 2-3 раза сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Программа состоит из контрольного упражнения и позволяет за 5 недель довести свой результат до нормативов комплекса ГТО (табл. 2).

Таблица 2

Программа упражнений для развития трицепсов у девушек (для подготовленных)

Подобная программа разработана для тренировки мышц брюшного пресса (табл. 3).

Недели	Количество повторений за 1 подход								
	Подходы								Всего раз
1 неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	
1 день	2	3	2	2	3	-	-	-	12
2 день	2	3	2	2	3	-	-	-	12
3 день	3	4	2	3	4	-	-	-	16
2 неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего раз
1 день	4	5	4	4	5	-	-	-	23
2 день	5	6	4	4	6	-	-	-	25
3 день	5	6	4	4	6	-	-	-	25
3 неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего раз
1 день	8	6	6	6	8	-	-	-	34
2 день	9	8	8	8	9	-	-	-	36
3 день	9	10	9	9	10	-	-	-	47
4 неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего раз
1 день	9	10	9	10	10	-	-	-	48
2 день	10	12	11	11	10	-	-	-	54
3 день	10	12	11	11	10	-	-	-	54
5 неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего раз
1 день	12	10	11	11	12	-	-	-	56
2 день	8	8	11	11	8	7	6	25	59
3 день	14	10	14	8	6	6	7	30	65

Таблица 3

Программа упражнений для развития скоростно-силовых способностей мышц пресса

Недели	Количество повторений за 1 подход														
	Упражнение 1			Упражнение 2			Упражнение 3			Упражнение 4			Упражнение 5		
1 неделя	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1 день	15	15	15	20	20	20	4	4	4	4	4	5	8	8	8
2 день	15	15	15	20	20	20	4	4	4	4	4	5	8	8	8
3 день	15	15	15	20	20	20	4	4	4	4	4	5	8	8	8
2 неделя	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1 день	15	20	20	20	22	22	6	4	4	6	4	4	8	8	8
2 день	15	20	20	20	22	22	6	4	4	5	5	6	8	8	8
3 день	15	20	20	20	22	22	4	4	6	5	6	6	8	8	8
3 неделя	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1 день	20	20	22	22	22	24	6	6	8	6	6	6	8	8	10
2 день	20	20	22	22	22	24	6	6	6	8	6	6	10	10	8
3 день	20	20	22	22	22	24	8	6	8	8	6	6	8	10	10
4 неделя	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1 день	24	24	24	24	24	30	8	10	6	8	8	8	10	10	10
2 день	24	24	24	24	30	30	8	8	10	8	8	8	12	12	12
3 день	24	24	24	30	30	24	10	10	10	8	8	10	12	12	12
5 неделя	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1 день	30	30	30	30	30	30	10	10	10	10	10	10	14	14	14
2 день	30	30	30	30	30	30	12	12	12	12	12	12	14	14	16
3 день	30	30	30	30	30	30	12	12	12	12	12	12	14	16	16

Упражнение 1. И.п. – лежа на спине, колени согнуты, руки за голову в замок, ноги зафиксированы.

1 – поднимаем туловище до касания локтями коленей;

2 – и.п.

Упражнение 2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, поясница прижата к полу, ноги вперед, поочередно опускаем и поднимаем ноги.

Упражнение 3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову.

1 – разгибаем ноги вперед и кистями касаемся стоп;

2 – и.п.

Упражнение 4. И.п. – лежа на спине, руки вверх.

1 – поднимаем резко туловище и ноги вперед, кистями касаемся стоп (на выдохе);

2 – и.п. (на вдохе).

Упражнение 5. И.п. – лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, голень параллельно полу.

1 – правую ногу выпрямляем 45 градусов к полу, правым локтем дотягиваемся до левого колена;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же левой.

Все упражнения выполняются быстро.

Разработанные нами программы могут использоваться студентками в самостоятельной физической подготовке. Кроме того, возможен вариант использования данных программ преподавателем на академических занятиях по физической культуре с указанием заданий для самостоятельной тренировки.

1. На основе теоретического анализа можно констатировать, что при выполнении испытаний нового комплекса ГТО 70-80 % студентов не способны выполнить нормативы.

2. Силовые нормативы комплекса ГТО для девушек являются наиболее сложными. Их не выполняют от 36 до 96 % студенток.

3. В связи с низким уровнем силовых способностей девушек требуется разработка программ подготовки к сдаче силовых нормативов ГТО.

4. Разработана программа силовой подготовки девушек к сдаче нормативов ГТО, рассчитанная на 2 этапа (для начинающих и подготовленных), каждый из которых состоит из 5 недель трехразовых тренировок.

Литература:

1. Гребенникова, В.А. Возрождение комплекса ГТО: история создания и развития в системе физического воспитания студентов (на материале ОГУ) [Электронный ресурс] / В.А. Гребенникова, И.Г. Горбань // Открытый архив электронных изданий Оренбургского государственного университета, г. Оренбург, 2015. URL: http://elib.osu.ru/handle/123456789/1460
2. Опейкин, М.В., Анализ физической подготовленности студентов первого курса нефизкультурного вуза / М.В. Опейкин // Международный научный журнал, – 2015. – № 5.
3. Панов, Е.Е. Отношение студентов железнодорожного вуза к программе физической подготовки «Готов к труду и обороне» / Е.Е. Панов, С.А. Марчук // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 8 апреля 2015 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2015. – С. 125-129.
4. Перова, Е.И. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ / Е.И. Перова, В.А. Кабачков, В.А. Куренцов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2013. – № 5. – С. 42-55.

Bibliography:

1. Grebennikov V.A. Renaissance complex GTO: the history of creation and development of the system of physical education of students (at OSU material) [electronic resource] / V.A. Grebennikov, I.G. Gorban // Open an archive of electronic publications Orenburg State University, Orenburg, 2015. URL: http://elib.osu.ru/handle/123456789/1460.

   Opeykin M.V. analysis of physical fitness of first-year students of not sports high school / M.V. Opeykin // International Journal, – 2015. – № 5.
3. Panov E.E. Ratio of students to train high school program of physical preparation «Ready for Labor and Defense» / E.E. Panov, S.A. Marchuk // Physical education, sports and health of students in modern conditions: problems and perspectives of development: materials of the Regional student's scientific-practical conference, April 8, 2015 in Ekaterinburg / Ros. state. prof.-ped. Univ. – Ekaterinburg, 2015. – P. 125-129.
4. Perova E.I. Improving the TRP complex in modern conditions of the educational process in educational institutions of the RF / E.I. Perova, V.A. Kabachkov, V.A. Kurentsov // Physical education and youth sport. – 2013. – № 5. – P. 42-55.

Информация для связи с авторами:
Павлова Ирина Владимировна
E-mail: ira-kosya@mail.ru
Герман Елена Викторовна
E-mail: elenagerman79@yandex.ru

ВАЛИДНОСТЬ ТЕСТОВ ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ИНСТИТУТА ГПС МЧС РОССИИ

Сморчков В.А., *соискатель,*
Московский городской педагогический университет, г. Москва
Воронежский институт ГПС МЧС России, г. Воронеж



Аннотация. В исследовании предлагалось установить психометрическую валидность различных методик-опросников, используемых для оценки психологических характеристик пожарных-спасателей, выяснить, насколько полно результаты методик самооценки освещают (покрывают, соответствуют), описывают исследуемое отношение респондентов к цели опроса. Установлено, что наиболее высокую степень соответствия результатов опроса целям анкетирования имеет методика самооценки, состоящая из четырех анкет: интерес к спорту, сила воли, уровень мотивации и устойчивость к экстремальным условиям. Второе место по психометрической полноте занимает опросник исследования личностной агрессивности и конфликтности.

Ключевые слова: специалисты спасательной службы, пожарно-спасательный спорт, психическая регуляция, психологические методики, психометрическая валидность, анкеты-опросники.

VALIDITY OF TESTS AT THE RESEARCH PSYCHOLOGICAL READINESS OF CADETS OF INSTITUTE OF GPS OF EMERCOM OF RUSSIA

Smorchkov V.A., *the applicant; Pedagogical Institute of Physical Culture and Sport, Moscow City University.*
Voronezh institute of State Firefighting Service of Ministry of Russian Federation for Civil Defence, Emergencies and Elimination of Conseguences of Natural Disasters, Voronezh

Abstract. In a research it was offered to establish a psychometric validity of various techniques question-naires used for assessment of psychological characteristics of fire rescuers, to find out, how fully re-sults of techniques of a self-assessment light (cover, correspond), describe the studied relation of re-spondents to poll purpose. It is established that the self-assessment technique consisting of four ques-tionnaires has the highest degree of compliance of results of poll to the purposes of questioning: inter-est in sport, will power, level of motivation and resistance to extreme conditions. The second place on psychometric completeness is taken by a questionnaire of a research of personal aggression and a conflictness.

Key words: specialists of rescue service, rescue and fire fighting sport, mental regulation, psychological techniques, psychometric validity, questionnaires questionnaires.

Введение. Подготовка специалистов спасательной службы требует адекватного высокого уровня теоретических знаний и практических навыков в различных областях профессиональной деятельности [6].

Это очевидный гуманистический постулат, поскольку деятельность специалистов-спасателей имеет своей непосредственной целью сохранение жизни и здоровья людей [1, 5, 6].

В этой связи умения регулировать свое психическое состояние приобретают исключительно важное значение. Такие умения составляют психологическую основу для принятия рациональных оперативных действий в экстремальных ситуациях, так и некоторый базис для безболезненного выхода из постстрессовых ситуаций и регулирования эффектов «выгорания» [5, 6].

Известно, что эффективность различных способов психической регуляции во многом определяются исходным психическим состоянием, темпераментом и видом деятельности, в конечном счете определяющим акцентуации характера [2, 3, 4]. По этой причине исследование мотивационных и психологических факторов, оценивающих поведение будущих специалистов-спасателей, является безусловно актуальным. Предлагается установить валидность различных психологических методик, используемых для оценки психо-

логических характеристик пожарных-спасателей.

Методология и результаты исследований.

Анкетированию подверглись студенты-спортсмены института ГПС МЧС, занимающиеся пожарно-спасательным спортом, с одной стороны (n=18) и курсанты-слушатели, обучающиеся по направлению «Пожарная безопасность» (n=66), с другой стороны. Все они ответили на вопросы 6 анкет:

1. Интегративный тест тревожности.
2. Опросник «Ведущий мотив профессиональной деятельности».
3. Опросник «Пилояна-Бабушкина».
4. Изучение интереса к спорту (анкета Е.Г. Бабушкина, 2001).
5. Опросник Реана «Успех-неудача».
6. Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волков, Н. Водопьянова.

Предполаглось решить задачу: оценить психометрическую валидность анкет-опросников, выяснить, насколько полно результаты методик самооценки освещают, описывают (покрывают, соответствует) исследуемое отношение респондентов к цели опроса.

Для решения первой задачи к результатам опроса курсантов института ГПС МЧС по анкетам: «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин и П.А. Ковалев), «Интерес к спорту» (Е.Г. Бабушкин, 2001), исследование структуры спортивной мотивации (опросник Пилояна-Бабушкина), опросник «Ведущий мотив профессиональной деятельности» и методика определения спортивных мысленных образов («Sport Imagery Questionary», Hall и др, 1998) – была применена процедура однофакторного дисперсионного анализа.

Для этого сначала был установлен вид распределения результатов анкетирования с помощью критериев Колмогорова, Омега-квадрата и Хи-квадрата. Установлено, что в подавляющем большинстве случаев для результатов анкетирования справедлива гипотеза: «Распределение не отличается от нормального» (p=0,05). Затем с помощью однофакторного дисперсионного анализа для каждой анкеты было определено отношение факторной суммы квадратов к общей сумме квадратов отклонений от среднего, характеризующее степень полноты (валидность) результатов анкетирования. Результаты анализа приведены в таблице 1.

Установлено, что наиболее высокую степень соответствия результатов опроса целям анкетирования имеет методика самооценки, состоящая из четырех анкет: интерес к спорту, сила воли, уровень мотивации и устойчивость к экстремальным условиям. В этой связи представляется объединить эти опросники в один модифицированный тест, создав единую шкалу оценок.

Таблица1

Валидность анкет-опросников

№№	Анкета-опросник	Количество респондентов	Валидность, %
1.	Интерес к спорту, сила воли, уровень мотивации, устойчивость к экстремальным условиям	84	84
2.	Личная агрессивность, конфликтность	84	79
3.	Sport Imagery Questionary	17	54
4.	Опросник ведущий мотив профессиональной деятельности	50	27
5.	Опросник Пилояна-Бабушкина	81	13

Второе место по психометрической полноте занимает опросник исследования личностной агрессивности и конфликтности. Семьдесят девять процентов валидности этой анкеты означает, что двадцать один процент личностной агрессивности и конфликтности не определяется вопросами этой анкеты и может быть вызван как случайными причинами, так и другими неучтенными в анкете уровнями фактора.

На третьем месте, для примера, приведена методика C. Hall и др. [1], оценивающая частоту использования спортсменами общих и специальных мотивационных и когнитивных мысленных образов в спортивной деятельности. Валидность этого опросника для респондентов, по нашим оценкам [2], составляет 54%. Это означает, что спортсмены в своей деятельности кроме общих и специальных образов часто представляют себе и другие образы, видимо индивидуальные, единичные.

Опросники «Ведущий мотив профессиональной деятельности» и «Исследование структуры спортивной мотивации» обладают невысокой валидностью. Это означает, что вопросы этих анкет определяют менее 1/3 всех возможных мотивов профессиональной деятельности и составляющих спортивную мотивацию.

Литература:

1. Германов, Г.Н. Адекватность средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки курсантов институтов государственной противопожарной службы МЧС России требованиям служебной деятельности / Г.Н. Германов, И.В. Машошина, В.А. Сморчков, О.К. Падин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2(108). – С. 57-60.
2. Германов, Г.Н. Психоэмоциональные факторы спортивных достижений в пожарно-спасательном спорте / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, Т.Ю. Маскаева [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2016. – №2 (57). – С. 68-73.
3. Корольков, А.Н. Экспертные основания для разработки отраслевого стандарта спортивной подготовки в пожарно-прикладном спорте / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, В.Д. Шалагинов [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С.78-80.
4. Маскаева, Т.Ю. Психолого-мотивационные характеристики личности спортсменок сборной команды России, занимающихся пожарно-спасательным спортом / Т.Ю. Маскаева, Г.Н. Германов, В.А. Сморчков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (132). – С. 249-255.
5. Теслинов, И.В. Постсрессовые психические нарушения сотрудников пожарной службы как фактор негативных последствий экстремальной деятельности / И.В. Теслинов, В.М. Усков, В.В. Усков [и др.] // Прикладные информационные аспекты медицины. – 2013. – Т.16. – № 1. – С. 169-174.
6. Усков, В.М. Формирование морально-психологической готовности у сотрудников силовых структур: Монография / В.М. Усков, С.С. Бондарев, Ю.В. Струк [и др.]. – Воронеж: ФГБОУ ВПО ВГТУ, 2013. – 135 с.

Bibliography:

1. Germanov G.N., Smorchkov V.A., Mashoshina I.V., Padin O.K. (2014). «Adequacy of means and methods of professional and applied physical training of cadets of institutes of the public fire service of Emercom of Russia to requirements of office activity», Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – V.108. – № 2. – P. 57-60.
2. Germanov G.N., Korolkov A.N., Maskayeva T.Yu. and others (2016). «Psychoemotional factors of sporting achievements in rescue and fire fighting sport», Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e. – V.57. – №2. – P. 68-73.
3. Korolkov A.N., Germanov G.N., Shalaginov V.D. and others (2016). « The expert bases for development of an industry standard of sports preparation in fire and applied sport», Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e. – V.57. – No 2. – P. 78-80.
4. Maskayeva T.Yu., Germanov G.N., Korolkov A.N., Mashoshina I.V., Smorchkov V.A., Shalaginov V.D. (2016). «Psikhologo-motivatsionnye characteristics of the identity of the sportswomen of a national team of Russia competing in rescue and fire fighting sport», Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – V. 132. – № 2. – P. 249-255.
5. Teslinov I.V., Uskov V.M., Uskov V.V. and others (2013). «Postsressovy mental violations of staff of fire service as factor of negative consequences of extreme activity», Prikladnye informacionnye aspekty mediciny. – V.16. – № 1. – P. 169-174.
6. Uskov V.M., Bondarev S.S., Struk Yu.V. and others (2013). «Formation of moral and psychological readiness at the staff of law enforcement agencies», Voronezh, Russian Federation.

Информация для связи с автором:
Сморчков В.А.
e-mail: dum-888@rambler.ru

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФИЛЕЙ ОБУЧЕНИЯ

Соколова Н.В., *проректор по учебной работе, доктор биологических наук, профессор кафедры анатомии и физиологии ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»*
Гончарова И.Г., *старший преподаватель кафедры анатомии и физиологии ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»*





Аннотация. В статье представлены материалы, полученные в ходе исследования показателей качества жизни и состояния здоровья студентов, обучающихся на разных профилях вуза, а также спортсменов-профессионалов. Проведено ранжирование показателей качества жизни, определены приоритетные показатели для каждой из обследованных групп респондентов. Изучена субъективная самооценка здоровья, выявлена роль гигиенических факторов образовательной среды.

Ключевые слова: здоровье, студенты, качество жизни, гигиена, спортсмены.

SOME ASPECTS OF THE QUALITY OF LIFE AND HEALTH OF STUDENTS OF DIFFERENT PROFILES OF TRAINING

Sokolova N.V., Goncharova I.G., *Federal State Educational Establishment of Higher Professional Education «Voronezh State Pedagogical University» Voronezh, Russia*

Annotation. The article presents the results obtained in the study of quality of life and health status of students enrolled in different profiles of the university, as well as professional athletes. A ranking of quality of life, defined priority indicators for each of the examined groups of respondents. Studied subjective self-assessment of health, hygiene factors revealed the role of the educational environment.

Key words: health, students, quality of life, health, athletes.

Актуальность. Постоянное реформирование образовательной системы высшей школы, обновление и изменение содержания образовательных стандартов, введение профессиональных стандартов, интенсификация учебной деятельности и переход от традиционной организации образовательного процесса к современным инновационным технологиям существенно повышают требования к состоянию здоровья учащихся.

В России в 2013 году сравнялись показатели рождаемости и смертности населения, начался прирост жителей страны, увеличивается количество детей и подростков. По данным Росстата на первое января 2014 года, численность детей и подростков в возрасте до 18 лет, постоянно проживающих в России, составила 27 млн. 374 тысячи человек. В том числе 8 млн. 999 тысяч человек в возрасте от 0 до 5 лет, 3 млн. 259 тысяч человек – 5-6 лет, 12 млн. 559 тысяч человек – 7-15 лет, 2 млн. 657 тысяч человек – 16-17 лет. Однако по сравнению с 2002 г., когда проводилась Всероссийская диспансеризация детей, число несовершеннолетних сократилось более чем на 3 млн. В этой ситуации сохранение здоровья детей и подростков, молодежи приобретает для государства стратегическое значение [1, 3-5].

Особенности формирования здоровья школьника в дальнейшем существенно отражаются на состоянии его здоровья в течение взрослой жизни, на качестве его жизни. Качество жизни – это прежде всего медико-социальное явление, охватывающее соматическое и психофизиологическое здоровье человека, его жизненные ценности, а также уровень экономического развития общества.

Мы в своей работе использовали определение качества жизни, которое было дано Давыдовым А.А. с соавторами (1993), а также в книге Агаджаняна Н.А., Ступакова Г.П. и Ушакова И.Б. с соавторами (1996). «Качество жизни – это большое емкое понятие, олицетворяющее собой синтез материальных, духовно-творческих и экологических сторон жизни и отражающее уровень реализации родовых сил

человека, уровень реализации творческого смысла его жизни. Качество жизни представляет собой медико-социальное явление, охватывающее соматическое и психофизиологическое здоровье человека, его жизненные ценности, а также уровень экономического развития общества» [2]. Определяющим показателем качества жизни является состояние здоровья, а главной составляющей – степень удовлетворенности своей жизнью.

Несмотря на большую важность проблемы, как в зарубежных, так и в отечественных научных исследованиях изучению качества жизни учащейся молодежи уделяется недостаточное внимание. Поэтому мы считаем крайне актуальным изучение вопросов формирования качества жизни учащихся и выявление факторов образовательной среды, оказывающих на него воздействие, с целью не только снижения негативного воздействия, но и организации систематической профилактической работы как в рамках учебных занятий, так и во внеучебной деятельности.

Материалы и методы. Исследование выполнялось на одном и том же контингенте студентов (юноши) различных профилей обучения, профессионально занимающихся спортом и не занимающихся. Всего обследовано 140 человек. Для изучения субъективной самооценки качества жизни нами была модифицирована и адаптирована для данного контингента анкета, разработанная сотрудниками НИИИ военной медицины. Она включает в себя вопросы и многовариантные формализованные ответы, характеризующие различные стороны качества жизни подростков и учащейся молодежи. Для подтверждения психометрических свойств анкеты оценивали ее надежность, достоверность и чувствительность. Для оценки гигиенических факторов исследовали факторы учебного процесса и сопоставляли их с нормативными требованиями (СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»; а также пособие для врачей «Определение уровня санитарно-гигиенического благополучия образовательных учреждений», утв. МЗиСР РФ 25.12.2004. СПбГОУ ВПО «СПБГМА им. И.М. Мечникова Росздрава», 2007).

Результаты и их обсуждение. Данные проведенного нами сравнительного анализа степени удовлетворенности качеством жизни студентов разного профиля обучения и уровня физической подготовки дают нам возможность говорить о достаточно высокой степени удовлетворенности качеством жизни всех обследованных нами респондентов. Среди учащихся никто не дает негативной оценки качеству своей жизни. Более 60% юношей-студентов физико-математического факультета и факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности вполне довольны своей жизнью ($p < 0,05$). В то же время следует отметить более низкую степень удовлетворенности качеством жизни юношей, занимающихся спортом профессионально. Среди них высокую оценку качеству своей жизни дали только 44,1% опрошенных. При этом число тех, кто «скорее не доволен» качеством своей жизни, значительно больше среди студентов физико-математического факультета. На наш взгляд такая картина оценки качества жизни может быть обусловлена с одной стороны высокими тренировочными нагрузками и существенной психологической нагрузкой на студентов-спортсменов, а с другой стороны – равномерным чередованием учебной и тренировочной нагрузки студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Понимая качество жизни как уровень развития и степень удовлетворения комплекса потребностей и интересов, в своем исследовании мы попытались выяснить, что же определяет качество жизни современной учащейся молодежи, каким его составляющим они отводят главенствующую роль. Для этого мы попросили юношей провести ранжирование отдельных составляющих качества жизни по мере снижения их значимости для них. Результаты ранжирования показали единство взглядов респондентов всех трех групп. Так, максимальное число положительных ответов юноши присвоили параметру «состояние здоровья», причем наибольший процент показывают студенты факультета физической культуры, процент ответов юношей «физиков» и профессиональных спортсменов примерно одинаков – 58% и 59,9% ($p < 0,05$) соответственно. Тот факт, что эти две группы юношей показали более низкий процент предпочтения своему здоровью, можно объяснить приоритетами других критериев качества жизни. Интересно, что «материальное благополучие» занимает второе ранговое место только у студентов факультета физической культуры (27%); второе ранговое место «физики» отдали «взаимоотношению с родителями», равно как и спортсмены-профессионалы, у которых похожее процентное соотношение между параметрами «занятие спортом» и «взаимопонимание с родителями». Третье ранговое место у всех групп было присвоено разным показателям качества жизни: у «физиков» – факт наличия любимой девушки; у физкультурников – взаимопонимание с родителями; у спортсменов – материальное благополучие.

Таким образом, из девяти составляющих качества жизни респонденты выбрали приоритетными следующие: «хорошее здоровье», «взаимопонимание с родителями», «материальное благополучие» и «занятие спортом». Такое единодушие подчеркивает тот факт, что современная молодежь имеет ценностный подход к сво-

ему здоровью и образу жизни, а также высоко оценивает профессиональное мастерство.

Так как мы рассматриваем состояние здоровья как главенствующий фактор качества жизни, то мы решили проследить динамику самооценки состояния здоровья. Для этого респондентам в ходе анкетирования были заданы вопросы: «Как бы вы оценили свое здоровье?» и «Как изменилось состояние вашего здоровья за последний год?».

Анализируя представленные данные, можно отметить, что среди респондентов всех трех групп преобладают довольно высокие оценки состояния своего здоровья. В то же время на основании полученных материалов можно говорить о том, что самооценка здоровья студенческой молодежи снижается. Несмотря на то, что большинство опрошенных респондентов считают, что состояние их здоровья за прошедший год существенно не изменилось, число тех, кто отмечает ухудшение здоровья, достоверно увеличивается.

Довольно высокая самооценка здоровья отмечается у студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, а самая низкая у физиков – только они отметили плохое (3,2%) состояние своего здоровья. У профессиональных спортсменов отмечается более стабильная картина самооценки здоровья. Поскольку возраст опрошенных респондентов соответствует 2 и 3 курсу, то можно говорить об отрицательной динамике самооценки здоровья в процессе обучения в вузе.

Следует отметить, что в целом условия микроклимата и светового режима учебных помещений вуза по многим параметрам соответствуют гигиеническим нормативам. Некоторые проблемы возникают с соблюдением температурного режима и уровня освещенности помещений. Нарушения температурного режима обусловлены в первую очередь устаревшей, требующей капитального ремонта системой отопления. Несоответствие параметров светового режима нормативным документам в некоторой степени обусловлено неправильной ориентацией здания главного и второго корпуса университета относительно сторон света: часть окон аудиторий обращены на северо-восток. Кроме того, низкий показатель уровня естественной освещенности обусловлен обилием старых древесных насаждений, высаженных вплотную к зданию нескольких учебных корпусов университета. Приятно радует тот факт, что состояние спортивных залов, предназначенных для специализированной подготовки студентов факультета физической культуры, в целом соответствуют предъявляемым гигиеническим требованиям.

Таким образом, анализируя полученный в ходе исследования материал, следует отметить то, что при исследовании качества жизни отдельных групп студентов целесообразно применять комплексный подход, так как только он позволяет подойти к решению проблемы всесторонне, с учетом всех факторов и параметров, оказывающих воздействие на степень удовлетворенности качеством жизни респондентов. Студенты, являясь самостоятельной выборкой, имеют общее представление о приоритетных показателях качества жизни, но при этом при более детальном их рассмотрении по отдельным профилям заметна и разница в формировании самооценки качества жизни, ранжировании показателей, что вполне закономерно и характеризует индивидуальность каждого респондента.

Литература:

1. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Медико-социальные проблемы воспитания подростков. Монография. – М.: «ПедиатрЪ», 2014. – 388 с.
2. Давыдова Е.В. Измерение качества жизни / Е.В. Давыдова, А.А. Давыдов. – М.: РАН, 1993. – 52 с.
3. Картышева С.И. Адаптационные возможности юношеского возраста/ С.И. Картышева, Н.В. Соколова // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Новой школе – здоровые дети». – Воронеж, 2012. – С. 75.
4. Кучма В.Р., Соколова С.Б. Поведение детей, опасное для здоровья: современные тренды и формирование здорового образа жизни. Монография. – М.: ФГБНУ НЦЗД, 2014. – 160 с.
5. Соколова Н.В., Попов В.И., Алферова С.И., Артюхова И.Г., Кварацхелия А.Г. Комплексный подход к гигиенической оценке качества жизни студенческой молодежи / Бюллетень Восточно-Сибирского Научного Центра Сибирского отделения РАМН, № 3, Часть 2, 2013. – С. 130-134.

Bibliography:

1. Baranov A.A., Kuchma V.R., Sukharev L.M. Medical and social problems of education of teenagers. Monograph. – M.: «Pediatr» Publishing, 2014. – 388 s.
2. Davydova E.V. Measurement of quality of life / E.V. Davydov, A.A. Davydov. – Moscow: Russian Academy of Sciences, 1993. – 52 c.
3. Kartysheva S.I. Adaptation possibilities adolescence / S.I. Kartysheva, N.V.Sokolova // Proceedings of the II All-Russian scientific-practical conference «New School – healthy children.» – Voronezh, 2012. – P. 75.
4. Kuchma V.R., Sokolov S.B. The behavior of children, dangerous to health: current trends and promoting a healthy lifestyle. Monograph. – M.: FGBNU NTSZD, 2014. – 160 s.
5. Sokolov N.V., Popov V.I., Alferov S.I., Artyukhov I.G., Kvaratskhelia A.G. An integrated approach to assessing the hygienic quality of life for students / Bulletin of the East-Siberian Scientific Center of the Siberian Branch of the Academy of Medical Sciences, number 3, Part 2, 2013. – S. 130-134.

Информация для связи с автором:
Соколова Наталья Валерьевна,
e-mail: sokoli@vmail.ru



Поздравляем ВАЛЕНТИНУ НИКОЛАЕВНУ ЛОТОНЕНКО с юбилеем!

Валентина Николаевна родилась в с. Ростоши Эртильского района Воронежской области. С детства полюбила спорт, занималась в школьной секции легкой атлетики. Поэтому по окончании средней школы поступила на факультет физической культуры в Воронежский государственный педагогический институт.

Окончив институт, была распределена в г. Эртиль для работы в ДЮСШ тренером по легкой атлетике. Через два года продолжила тренерскую деятельность в спортивном обществе «Буревестник» г. Воронежа.

С сентября 1971 года была принята на работу на кафедру физического воспитания Воронежского государственного педагогического института на должность ассистента, ответственного за раздел легкой атлетики. С 1979 года по 2000 год работала старшим преподавателем, с 2001 года и по настоящее время – в должности доцента. С 2004 года отвечает на кафедре за спортивно-массовую работу.

Вся педагогическая, научная, творческая жизнь Валентины Николаевны связана с родным педагогическим вузом, в котором работает уже 45 лет. Под ее руководством было подготовлено более 2000 спортсменов массовых разрядов по легкой атлетике, общественных инструкторов по спорту. Она является учителем не только для студентов, но и для молодых преподавателей, передавая им свое мастерство и прививая любовь к профессии.

Валентина Николаевна является не только высококвалифицированным специалистом и ведущим сотрудником кафедры, но и душой педагогического коллектива, которая заряжает всех своей энергией, добротой и ...молодостью! Это действительно молодой душою человек, очень активный, трудолюбивый, справедливый и влюбленный в профессию.

Как доцент кафедры физического воспитания Валентина Николаевна ведет научно-исследовательскую работу по направлению «Физическая культура студенческой молодежи». Участвует в научных семинарах и конференциях. Является автором четырех учебных пособий (два под грифом Министерства образования Российской Федерации), восьми методических пособий, 43 научных статей.

За свою педагогическую деятельность награждена Почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта», медалью «За заслуги перед ВГПУ», имеет многочисленные грамоты и благодарности.

Желаем Валентине Николаевне здоровья, активного долголетия и творческих успехов в дальнейшей профессиональной деятельности!!!

Кафедра физического воспитания, коллеги, студенты и выпускники.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. НОВОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ

Филимонова С.И., *доктор педагогических наук, профессор,*
Корольков А.Н., *кандидат технических наук,*
Столов И.И., *кандидат педагогических наук, доцент ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва*
Сабирова И.А. *доктор педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», г. Воронеж*






Аннотация. Статья посвящена новому осмыслению пространства физической культуры и спорта. Приведен анализ статистических данных Министерства спорта РФ и установлено качественное формирование пространства физической культуры и спорта, основанное на ортогонально действующих движущих силах (факторах).

Ключевые слова: пространство физической культуры и спорта, объекты пространства, подпространства физической культуры и спорта, система координат, статистическая информация.

THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS. A NEW UNDERSTANDING OF

Filimonova S.I., *professor, Dr.Hab., "Moscow city Pedagogical University", Moscow.*
Korolkov A.N., *candidate of Technical Sciences, "Moscow city Pedagogical University", Moscow.*
Stolov I.I., *associate professor, Ph.D., "Moscow city Pedagogical University", Moscow.*
Sabirova I.A., *Dr.Hab., docent State institute of physical culture and sport, Voronezh.*

Abstract. The article is devoted to a new understanding of the space of physical culture and sports. The analysis of statistical data of the Ministry of sport of the Russian Federation and has a quality formation of the physical culture and sport based on the orthogonal of the existing driving forces (factors).

Key words: space of physical culture and sports, objects, space, subspace of physical culture and sports, the coordinate system of statistical information.

Введение. За шестнадцать лет нового тысячелетия мир преобразовался до неузнаваемости. Переориентация научных исследований в сфере физической культуры и спорта в сторону «пространства» обусловлена объективно, с одной стороны, эволюцией и логикой науки, а с другой – логикой развития общества, потребностью поиска достойных ответов на «вызовы» истории [1].

Современные исследования показывают, что пространство физической культуры и спорта является многомерным и представляется в виде некоторого, обычно многомерного, облака, имеющего нечеткие границы, внутри которого расположены объекты пространства, взаимодействующие друг с другом и влияющие на различные процессы. При этом облако-пространство может соединяться с другими облаками-пространствами или разделяться на более мелкие части [1, 2, 3].

Методы и организация исследования. В теории и практике для описания различных пространств используется процедура определения некоторой системы координат, центр которой совмещается с условным центром пространства,

а направления осей координат совмещаются с направлением действия мало изменяемых внешних сил. Введение таких систем координат в различных пространствах позволяет проецировать действие любых других сил, действующих внутри пространства, на его объекты или движений объектов на оси системы координат и проводить количественную оценку их влияния на объекты и прогнозировать их состояние в будущем.

В процессе многолетних исследований выделены наиболее значимые факторы пространства спорта: физическое пространство спорта, подверженное влияниям физической среды; социальное пространство, которое определяется особенностями индивидуального и коллективного сознания тренировочной и соревновательной деятельности; индивидуальное пространство, основанное на личностно-ориентированных особенностях спортсмена (способности, характер, темперамент); общекультурное пространство как носитель тех или иных форм духа, мышления и деятельности [4, 5].

С целью локализации в пространстве множества объектов одной природы в систему координат, оси которой приблизительно совпадают по направлению с преимущественным действием некоторых сил, изменяющих состояние объектов системы, была применена процедура факторного анализа.

В качестве объектов пространства физической культуры и спорта были выбраны организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации. Состояние этих объектов описывалось сорока переменными – ежегодными данными Федерального государственного статистического наблюдения за 1997 – 2015 гг. Эти переменные были представлены в виде сводных отчетов по семи показателям: распределение занимающихся в спортивных организациях по этапам подготовки; по уровням спортивного мастерства; распределение тренеров по квалификационным категориям, образованию и постоянству места работы; распределение расходов-доходов спортивных организаций по разным статьям; распределение спортивных организаций по ведомственной принадлежности; распределение спортсменов по возрасту и полу и распределение спортивных сооружений по форме собственности.

Известно, что результаты факторного анализа определяются составом исходных переменных [2, 3]. По этой причине в качестве исходных переменных оставлено по одной переменной из всех семи групп, чтобы итоговый результат анализа характеризовал все возможные направления в развитии спорта. Из рассмотрения устранены линейно зависимые переменные с целью избежания в конечных результатах искусственного преобладания того или иного фактора.

Результаты и их обсуждение. Первая и вторая группы переменных, по сути, представляют собой одни и те же переменные, представленные по-разному. Очевидно, что состав групп в СШОР соответствует возрасту спортсменов и их спортивному мастерству. Поэтому высокие коэффициенты корреляции имеют пары переменных: общее количество спортсменов и количество спортсменов-разрядников, состав оздоровительных групп, групп начальной подготовки и тренировочных групп с количеством спортсменов массовых разрядов, состав тренировочных групп с квалификацией спортсменов КМС, состав групп высшего спортивного мастерства с квалификацией спортсменов МС и МСМК. Поэтому из 12-ти переменных этих двух групп для факторного анализа можно оставить лишь три: общее количество спортсменов, спортсмены из групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (от r=0,803 до = 0,922).

В третьей группе – тренеры, их общее количество имеет высокую корреляцию с количеством спортсменов разных групп, с количеством штатных тренеров, количеством тренеров с высшим образованием, количеством тренеров с первой и высшей категорией. Поэтому в этой группе из семи переменных для рассмотрения оставляются переменные: тренеры с высшим образованием, тренеры со средним образованием и тренеры второй категории (от r=0,859 до = 0,941).

В группе расходы-доходы оставляем для рассмотрения переменные: расходы, доходы и расходы на соревновательную деятельность. Поскольку общее количество занимающихся соответствует общему количеству спортсменов, а расходы линейно связаны с другими статьями расходов: на зарплату, содержание и аренду, стоимостью подготовки одного спортсмена.

В группе организации и работники оставляем три переменные: количество организаций в сфере образования, организаций в сфере физической культуры и спорта и количество работников и специалистов. Хотя последние две тесно связаны с расходами.

В группе дети и женщины оставляем для рассмотрения одну переменную: количество занимающихся в платных секциях, поскольку количество детей и женщин имеют высокие корреляции с общим количеством занимающихся с массовыми разрядами (от r=0,811 до = 0,924).

В группе спортивные сооружения выбираем три условно линейно независимых с переменными других групп переменных: общее количество, количество федеральных и муниципальных сооружений. Поскольку количество сооружений субъектов федерации и частных сооружений линейно связаны с другими переменными.

Окончательно для рассмотрения было выбрано 12 переменных: общее количество спортсменов, спортсмены из групп совершенствования спор-

тивного мастерства, высшего спортивного мастерства, тренеры с высшим образованием, тренеры со средним образованием, тренеры второй категории, расходы, доходы, расходы на соревновательную деятельность, количество организаций в сфере образования, организаций в сфере физической культуры и спорта, количество работников и специалистов, количество занимающихся в платных секциях, общее количество спортивных сооружений, количество федеральных и муниципальных сооружений.

В таблице 1 представлены выбранные переменные для факторного анализа, которые имеют высокую степень линейной зависимости с выбранными переменными ($r > 0,9$; z-критерий; $p=0,05$).

Таблица 1

Переменные, выбранные для факторного анализа

№№	Переменные для анализа	Линейно зависимые переменные
1	общее количество спортсменов	Количество занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, спортсмены в группах начальной подготовки, спортсмены в учебно-тренировочных группах, спортсмены массовых разрядов, всего спортсменов разрядников, всего тренеров, дети 6-15 лет, женщины (9 переменных)
2	спортсмены из групп совершенствования спортивного мастерства	нет
3	спортсмены групп высшего спортивного мастерства	Количество МС, количество МСМК, расходы на соревновательную деятельность (3 переменных)
4	тренеры с высшим образованием	Штатные тренеры, расходы, зарплата, расходы на содержание и аренду, стоимость подготовки одного спортсмена, затраты на оздоровительные кампании, организации в сфере фк и спорта, спортивные сооружения субъектов федерации (7 переменных)
5	тренеры со средним образованием	нет
6	расходы	Все расходы и доходы (6 переменных)
7	количество организаций в сфере образования	Тренеры второй категории
8	количество организаций в сфере физической культуры и спорта	Тренеры с высшим образованием, расходы, зарплата, содержание и аренда, затраты на оздоровление, работники и специалисты, спорт сооружения субъектов (7 переменных)
9	количество работников и специалистов	Расходы, зарплата, содержание, удельная стоимость, доходы, организации фк и спорта (6 переменных)
10	количество занимающихся в платных секциях	нет
11	общее количество спортивных сооружений	Муниципальные сооружения
12	количество федеральных сооружений	нет

С использованием критериев Колмогорова, Омега-квадрата и Хи-квадрата для всех выбранных переменных была проверена гипотеза «Распределение не отличается от нормального» ($p=0,05$). Установлена справедливость этой гипотезы для большинства переменных. Поэтому при проведении факторного анализа нами вычислялись параметрические коэффициенты корреляции Пирсона.

В результате применения факторного анализа с нормализацией Кайзера и вращением варимакс выявилось четыре ортогональных фактора пространства физической культуры и спорта, объясняющих 92% происходящих в нем изменений. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Факторные нагрузки и доли общей дисперсии

№№	Переменные \ факторы	1	2	3	4
1	Этап совершенствования спортивного мастерства	0,18	**0,90**	-0,37	0,05
2	Этап высшего спортивного мастерства	**-0,56**	**0,66**	0,39	0,05
3	Всего спортсменов	-0,02	**0,99**	-0,16	0,08
4	Тренеры высшее образование	**-0,94**	0,07	0,16	0,21
5	Тренеры среднее образование	**0,90**	0,02	-0,04	0,03
6	Расходы	**-0,95**	0,04	0,30	0,03
7	Организации сфера образования	**0,50**	0,34	**-0,71**	0,34
8	Организации сфера фк и спорта	**-0,99**	-0,04	0,15	0,04
9	Работники и специалисты	**-0,98**	-0,23	-0,41	-0,11
10	Платные секции	-0,64	0,48	-0,25	**0,52**
11	Всего спортивных сооружений	-0,16	0,16	**-1,02**	0,04
12	Федеральные спорт. сооружения	0,42	**0,51**	**-0,67**	-0,23
Доля общей дисперсии, %		44,88	22,60	20,85	3,97
Накопленная дисперсия, %		44,88	67,48	88,33	92,30

Как следует из результатов таблицы, наибольшее влияние на развитие спорта оказывает первый фактор (45%) общей дисперсии. Он в свою очередь определяет больше половины дисперсии спортсменов высшего спортивного мастерства (МС и МСМК). На его действие оказывают положительное влияние тренеры с высшим образованием, общие расходы, организации сферы физической культуры и спорта и работники и специалисты. Отрицательное влияние на изменение количества спортсменов групп высшего спортивного мастерства оказывают тренеры со средним образованием и организации в сфере образования. Этот фактор можно определить как фактор материального, кадрового и информационного обеспечения спортивной деятельности.

Второй фактор развития спорта в стране (22% общей дисперсии) определяется факторными нагрузками переменных, характеризующих общее количество спортсменов, спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и, в меньшей мере, высшего спортивного мастерства. Это фактор массовости и мастерства спортсменов.

Третий фактор (20%) – фактор недостаточного количества спортивных сооружений. Отрицательные факторные нагрузки составлены переменными: общее количество спортивных сооружений, федеральными спортивными сооружениями и количеством организаций в сфере образования.

Четвертый фактор с незначительным влиянием (3%) – фактор платных спортивных услуг.

Заключение. Таким образом, пространственная организация физической культуры и спорта является наиболее перспективной относительно линейного планирования. На основании проведенного исследования выявлено, что качественное формирование пространства физической культуры и спорта основано на ортогонально действующих движущих факторах, которыми являются: 1. материальное, кадровое и информационное обеспечение; 2. массовость и мастерство спортсменов и 3. количество спортивных сооружений.

К перспективам дальнейших исследований в этом направлении следует отнести представление выявленных факторов в виде отдельных подпространств (систем) и установление их факторной структуры.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 4. – С. 21-22.
2. Корольков А.Н. Оценка общей физической подготовленности с помощью центроидного метода главных компонентов для многих переменных / А.Н. Корольков // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 1. – С. 15-19.
3. Корольков А.Н. Факторы, определяющие положение игроков в гольф в мировом рейтинге / А.Н. Корольков, Д.С. Жеребко // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 2. – С.53-55.
4. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности (монография). / С.И. Филимонова. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2004. – 313 с., с ил.

5. Филимонова, С.И. Метапредметный подход: новый взгляд на методологию подготовки спортсменов в многолетнем процессе / С.И. Филимонова, Г.Н. Германов, И.А. Сабирова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №1. – С. 100-101.
6. http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/

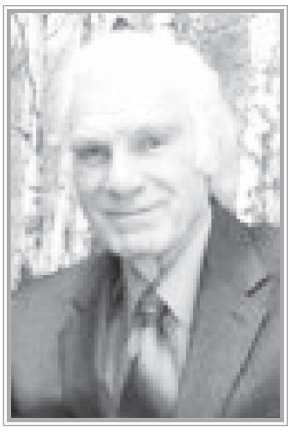
Bibliography:

1. Balsevich, V.K. Conversion of high technologies of sports training as an important direction of improvement of physical education and sport for all / V.K. Balsevich // Theory and practice NAT. culture. – 1993. – № 4. – Pp. 21-22.
2. Korolkov A.N. Assessment of General physical fitness with the help of centralnogo method of principal components to many variables / A.N. Korolkov // sports science Bulletin. – 2013. – № 1. – P. 15-19.
3. Korolkov A.N. The factors that determine the position of the golfers in the world rankings / A.N. Korolkov, D. S. Zherebko // Theory and practice NAT. culture. – 2013. – № 2. – C. 53-55.
4. Filimonova, S. I. Physical culture and sport – space forming personal fulfillment (monograph). / S.I. Filimonov. – M.: publishing house. «The theory and practice of physical culture», 2004. Is 313 p., Il.
5. Filimonova, S.I. Interdisciplinary approach: a new look at the methodology of training athletes in a long-term process / S.I. Filimonova, G.N. Germanov, I.A. Sabirova // Theory and practice of physical culture. – 2015. – № 1. – S. 100-101.
6. http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/

Информация для связи с автором:
Филимонова Светлана Ивановна
filimonovasi@mail.ru

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Панфилов О.П., *доктор биологических наук, профессор, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого» (ФГБОУ ВПО ТГПУ им. Л.Н. Толстого)*
Дубровин В.А., *кандидат педагогических наук, Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования Норильский филиал (КГАОУ ДПО (ПК) С)*





Аннотация. В статье рассматриваются методологические основы создания дисциплины «Антропоспорткультура» как учебной системы, обеспечивающей решение задач повышения качества подготовки современного специалиста по адаптивной физической культуре и управления психофизическим и функциональным состоянием учащихся и студентов.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, антропоспорткультура, антропобиоритмология, состояние дезадаптации, климато-экологическое обоснование, реабилитация, компенсация, адаптация.

METHODOLOGICAL BASES OF TRAINING OF MODERN SPECIALISTS IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Panfilov O.P., *doctor of biological Sciences, Professor, Federal state budgetary educational institution of higher professional education «Tula state pedagogical University. L.N. Tolstoy» (FGBOU VPO « Tomsk state pedagogical University them. L.N. Thick)*
Dubrovin V.A., *candidate of pedagogical Sciences, Krasnoyarsk regional Institute of improvement of professional skill and professional retraining of education workers of the Norilsk branch (KHAO DPO (PK) s)*

Abstract. The article considers methodological bases of creation of the discipline «Anthropomorphically» as a training system for the solution of tasks of improvement of quality of training of modern specialists in adaptive physical education and management psycho-physical and functional condition of pupils and students.

Key words: adaptive physical culture, anthroposophically, anthropomorphology, the state of maladjustment, climatic and ecological justification, rehabilitation, compensation, adaptation.

Актуальность и состояние проблемы. Затронутая проблема АФК как направление реабилитации в области физической культуры является, по мнению многих специалистов, не медицинской, а педагогической. Вместе с тем, отсутствие в школах дополнительного учителя по АФК ставит под сомнение эффективность таких занятий с детьми, отнесенными к специальным медицинским группам.

Модернизация в сфере физкультурного образования, касающаяся детско-подросткового, студенческого возраста, связана с неуклонным снижением физического здоровья, адаптационных возможностей и двигательной подготовленности в последние десятилетия.

Особенно это касается детей, находящихся в пред- или нозологических состояниях, нуждающихся в особом подходе к учебной и физкультурно-спортивной деятельности.

В связи с этим возникает острая необходимость обоснования АФК в образовательных учреждениях, разработок и экспериментального подтверждения адаптивно-развивающих, коррекционных и оздоравливающих средств избирательно-направленного индивидуального воздействия в контрастных климато-экологических и социальных условиях жизнедеятельности детей и молодежи.

Состояние проблемы. В настоящее время в школах отсутствует АФК. Дети, которые не могут выполнять обычную программу по физическому воспитанию, сидят на скамейке. В реабилитационных центрах применяется лечебная физическая культура (ЛФК – медицинская специальность), но не АФК. Вероятно, вопросами АФК должно заниматься Минобрнауки. Однако этого не происходит, вероятно, по причине некомпетентности в этой сложной области научно-практической деятельности.

В то же время увеличивается количество детей и подростков, отнесенных к категории специальной медицинской групп, с которыми работают порой откровенно неподготовленные в данной области «специалисты», не способные отличить ЛФК от АФК, адаптивность от адаптированности, разобраться в нозологических состояниях. Хорошо, если у таких специалистов есть понимание сохранения важнейших констант целостного организма при действии необычных или патогенных факторов, когда организм использует защитные и приспособительные механизмы. Именно такие механизмы, по их мнению, относятся к АФК. Вместе с тем, ряд ученых считает, что только компесаторно-приспособительные реакции (в отличие от защитных) представляют собой акты, обеспечивающие поддержание основных констант и таким образом адаптированность организма. Наша позиция [1] в этом принципиальном положении базируется на исследованиях ученых, согласно которым сущность и принципы адаптации и адаптированности включают в себя две стороны единого процесса без их противопоставления. Именно знание таких механизмов позволяет в значительной мере обеспечивать эффективность занятий «адаптивной» физической культурой.

Однако сегодня в АФК включены направления ЛФК и физической реабилитации, хотя эти понятия относятся к медицине, но не к педагогике. Очевидно, у авторов направления и составления учебников не совсем четкое понимание различий между зонами компетенции и задачами в этих вопросах педагогики и медицины. Вместе с тем нельзя отрицать тех фактов, что в ряде случаев, воздействуя в лечебных целях, методист ЛФК (он же врач) адаптирует организм больного (выполняя функцию педагога) к изменившимся условиям существования.

Приведенные обстоятельства убеждают в необходимости, если не фундаментальной (специальное медицинское образование) медико-биологической подготовке педагога для работы с детьми специальных медицинских групп (СМГ), то во всяком случае не 72-часовой, как это практикуется сегодня. Возникает необходимость в систематизации средств и методов АФК в соответствии с нозологическими формами занимающихся, их физическим состоянием, климато-экологическими и социальными условиями. С этой целью в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования вводятся дисциплины и курсы по выбору, где студенты изучают данную область социальной практики.

Сегодня достижения в разных сферах деятельности позволяют противостоять неадекватным воздействиям и неблагоприятным условиям жизни, повышать свой жизненный, интеллектуальный, культурный потенциал. Современный человек встречается с совокупностью явлений, имеющих антропо-техногенный, социальный (часто враждебный) характер, к которым он вынужден адаптироваться.

Не случайной некоторое время назад была встреча глав государств по проблеме катастрофически нарастающей эколого-климатической ситуации. В Москве только от автотранспорта (всего от одной машины) на оживленных трассах содержится 130 гр. CO_2/ 100 м. Заболеваемость органов дыхания в столице в 1,5 раза выше, чем в среднем по стране.

Антропобиоритмологическое и климато-экологическое обоснование средств адаптивной физической культуры. Современный человек, как микрокосм, постоянно обменивается с окружающей средой энергией и веществом. Он должен «вписываться» во временную организацию ритмов жизни природной и социальной среды. Использовать в тренировках погодно-климатические, гигиенические условия.

Приспособление (адаптация) организма осуществляется за счет преобразования территории и физиологических механизмов, включающих изменение морфофункциональных, социально-поведенческих отношений, и может заканчиваться

либо состоянием достаточной адаптированности при использовании в тренировках погодно-климатических условий, знаний гигиенических свойств кожи и организма, либо (при нарушении адаптационных механизмов) состоянием дезадаптации.

ЛФК *(лечение)* – совокупность физкультурно-реабилитационных средств, направленных на устранение или облегчение причин заболевания *(этиологическое)* и механизмов его развития *(патогенетическое)*.

АФК – антропо-генетическое и климато-экологическое обоснованное формирование жизненно важных умений и навыков у детей, имеющих отклонение в здоровье, с целью обеспечения приспособления к среде обитания.

Проведенные нами исследования в зоне умеренного, благоприятного для организма климата позволили установить, что в условиях постоянного местожительства функциональное состояние наблюдаемых школьников подвержено сезонным колебаниям. Наиболее значительные изменения происходят в весенний период. Специфика и характер используемых физических упражнений вносят существенные корректировки в деятельность физиологических систем и работоспособность, которые соответственно отражаются в сезонной динамике.

У подростков, занимающихся спортом, выявлены достоверные величины коэффициентов корреляции между температурой воздуха, с одной стороны, и температурой тела, АД, частотой дыхания (ЧД), потреблением кислорода (ПО2), КИО2 – с другой. Отмечена обратная зависимость между суммарным метеопогодным индексом (Ei) и временем двигательной реакции ($r = -414$). В этих же климатических условиях, но при суммарно измененном (повышенном) метеопогодном индексе (Ei) получены корреляты, свидетельствующие о дисбалансе функций организма. Так уровень связи Ei с гемоглобином составил: $r = -0{,}621$ ($p<0{,}05$); с мочевиной крови – $r = 0{,}743$ ($p<0{,}01$); с МВЛ (максимальная вентиляция легких) – $r = -0{,}624$ ($p< 0{,}05$); с температурой тела – $r = -0{,}785$ ($p<0{,}01$); ЧСС после стандартной нагрузки – $r = 0{,}686$ ($p<0{,}05$). Аналогичным образом на уровне средних и выше средних значений зарегистрированы коэффициенты по показателям калия и натрия слюны, времени двигательных и скоростно-силовых реакций. Данные изменения сопровождались существенным понижением уровня специальной и общей двигательной деятельности. Таким образом, перепады метеопогодных условий и даже отдельных их элементов оказывают существенное влияние на клеточном и системном уровне организма человека, что свидетельствует о происходящих приспособительных процессах.

Учитывая, что сегодня в школах, реабилитационных центрах, как правило, применяется лечебная физкультура (ЛФК – медицинская специальность), но не АФК, где работают порой неподготовленные в данной области «специалисты», возникает необходимость, если не фундаментальной (специальное медицинское образование) медико-биологической подготовке педагога для работы с детьми специальных медицинских групп (СМГ), то во всяком случае, не 72-часовой, как это практикуется сегодня.

В образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования вводятся дисциплины и курсы по выбору, где студенты изучают данную область социальной практики. Необходима систематизация средств и методов АФК в соответствии с нозологическими формами занимающихся, их физическим, психическим, социальным статусом, климато-экологическими и социальными условиями. Нами разработана примерная структура дисциплины «Антропоспорткультура» для профильной подготовки специалиста по АФК, ранее опубликованная для специалистов по физической культуре. На наш взгляд, данная дисциплина с определенными поправками на контингент занимающихся может послужить основой подготовки специалистов по адаптивной физической культуре.

Соответствующим образом должны формироваться стандарты и учебные планы, в которых определяющими должны быть научные дисциплины, отвечающие требованиям подготовленности современного специалиста по АФК: «Антропология», «Биомеханика» с медико-физиологическим обоснованием, другие медико-биологические, психолого-педагогические науки.

Литература:

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Учебное пособие. Под ред. проф. О.П. Панфилова. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 389 с.
2. Алякринский Б.С. Основы научной организации труда и отдыха космонавтов: Монография // Б.С. Алякринский. – М.: Медицина, 1975. – 203 с.
3. Агаджанян Н.А. Парадокс XXI столетия: взлет науки и кризис культуры, нравственности // Эколого-физиологические проблемы адаптации. Материалы XI Междунар. Симпозиума. – М., 2003. – С. 5-9.
4. Дубровин В.А., Панфилов О.П. Основные направления адаптивной здоровьесберегающей технологии физического воспитания школьников в условиях Крайнего Севера // Здоровье в XXI веке – 2010: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Тула, 2010. – С. 223-225.
5. Панфилов О.П., Агаджанян Н.А. Механизмы адаптации человека к экстремальным условиям. – Тула,1995. – 215 с.
6. Панфилов О.П., Шумский В.Г. Биоритмы, география, спортивная работоспособность: Монография. – Тула: Приокское книжное изд-во, 1991. – 135 с.
7. Чижевский А.Л. Земное эхо солнечных бурь./ Монография. – М.: Мысль, 1976. – 268 с.

Bibliographi:

1. Artamonova L.L., Panfilov O.P., Borisova V.V. Therapeutic and adaptive physical culture: textbook. Under the editorship of Professor O.P. Panfilov. – M.: VLADOS, 2010. – 389 p.

2. Alyakrinsky, B.S., fundamentals of scientific organization of work and rest of cosmonauts: Monograph/ B.S. Alyakrinsky. – M.: Medicine, 1975. – 203 p.
3. Agadzhanyan N.A. The paradox of the XXI century: the rise of science and the crisis of culture, morality // Ecologo-physiological problems of adaptation. Materials of the XI Intern. Symposium. – M., 2003. P. 5-9.
4. Dubrovin V.A., Panfilov O.P. Main directions of adaptive health-preserving technology of physical education of schoolchildren in the far North // the Health in the XXI century – 2010: proceedings of the international. scientific. scient. Conf. – Tula, 2010. – S. 223-225.
5. Panfilov O.P., Aghajanian N.A. Mechanisms of human adaptation to extreme conditions. – Tula, 1995. – 215 p.
6. Panfilov O.P., Shumsky V.G. Biorhythms, geography, sports performance]. – Tula: priokskoe knizhnoe Izd-vo1, 991. – 135 p.
7. Chizhevsky A.L. Terrestrial echo of solar storms./ Monograph. – M.: Thought, 1976. – 268 p.

Информация для связи с авторами:
Дубровин Валерий Анатольевич
e-mail: valera.dubrovin.60@mail.ru
Панфилов Олег Петрович
e-mail: panfilov30@mail.ru

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ПОЛИАТЛОНИСТОВ 17-20 ЛЕТ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Сагиев Т.А., *старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ*
Дешевых С.В., *старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ*
Фадина О.О., *кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ,*
Омский государственный технический университет





Аннотация. В статье рассматривается процесс подготовки студентов-полиатлонистов в предсоревновательном мезоцикле годичного цикла подготовки. Представлены недельные тренировочные микроциклы экспериментальной и контрольной групп, которые отличаются направленностью тренировочных занятий на развитие компонентов специальной выносливости студентов-полиатлонистов.

Ключевые слова: специальная выносливость, микроцикл, студенты-полиатлонисты.

SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS-POLIATLONISTOV 17-20 YEARS TECHNICAL UNIVERSITY IN THE PRECOMPETITIVE PERIOD OF THE ANNUAL CYCLE

Sagiyev T.A., *senior lecturer of the Department of physical education and sport*
Deshevykh S.V., *senior lecturer of the Department of physical education and sport*
Fadina O.O., *cand. of pedag. Sciences, associate Professor of physical education and sport,*
Omsk state technical University.

Abstract. In the article the process of preparation of students-poliatlon is examined in precontest mezocycle of circannual cycle of preparation. A week's training microcycle are presented by experimental and control groups that differ in the orientation of training employments on development of components of the special endurance of students-poliatlon.

Key words: special endurance, microcycle, students-poliatlon.

Введение. Полиатлон является набирающим обороты популярности видом спорта. В настоящее время полиатлон не входит в олимпийскую программу соревнований, но организуются состязания крупного масштаба: чемпионаты страны, мира и Европы. Следует отметить, что данный вид спорта состоит из трех дисциплин, абсолютно разнонаправленных и невзаимосвязанных по анатомо-физиологическим и биомеханическим параметрам в момент выполнения соревновательной нагрузки. В связи с этим при подготовке полиатлонистов необходимо рациональное планирование физической нагрузки в масштабах микро-, мезо- и макроциклов в течение многолетней физической подготовки, начиная с детей юного до юношеского возраста [2]. Тем не менее, анализ научно-методической литературы показал, что современных научно-обоснованных сведений, касающихся процесса подготовки полиатлонистов, недостаточно.

В программе спартакиады вузов зимний полиатлон представляет отдельный вид спорта. В свою очередь это связано с тем, что развитие таких физических качеств, как выносливость, скорость, сила, а также навыки стрельбы делают полиатлон «кузницей» молодых людей к исполнению воинских обязанностей.

Методы и организация исследования: анализ документов планирования, педагогические наблюдения, пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 20 полиатлонистов-юношей 17-20 лет, имеющих разряды: I разряд, КМС.

Результаты и их обсуждение. Предсоревновательный период подготовки у спортсменов, специализирующихся в зимнем полиатлоне, длится около двух месяцев: с 15 октября по 15 декабря. В свою очередь, обучаясь в высшем учебном заведении, наиболее оптимальным для студентов при планировании физической нагрузки подходит семидневный микроцикл. Тренировочные занятия проводятся 1 раз в день по 2-2,5 часа.

Успех в пробегании дистанции на лыжах в зимнем полиатлоне во многом зависит от уровня развития специальной выносливости [1]. Специальная выносливость имеет многокомпонентную структуру, а содержание компонентов и их значимость зависят от вида двигательной деятельности, от признаков взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.), от быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, а также от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей [3]. В нашем исследовании мы рассматривали специальную выносливость полиатлонистов, в основе которой лежат общая, скоростная, силовая и скоростно-силовая выносливости.

Приближаясь к соревновательному периоду, ключевым моментом в повышении уровня специальной выносливости является совершенствование отдельных ее компонентов на каждом тренировочном занятии. По этой причине мы разработали 7-дневный тренировочный микроцикл по направленности физической нагрузки (табл.1).

Таблица 1

Планирование направленности физической нагрузки в микроцикле студентов-полиатлонистов в предсоревновательном периоде в экспериментальной группе

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Скоростная выносливость	Силовая выносливость	Стрельба, гимнастика	Скоростно-силовая выносливость	Стрельба, гимнастика	Общая выносливость	Выходной

В первый день микроцикла после дня отдыха занимающиеся выполняли короткометражные скоростные нагрузки повторным методом тренировки, например, шесть ускорений на отрезке 200 метров одновременным двухшажным коньковым ходом в максимальном или околомаксимальном темпе. После выполнения каждого ускорения осуществлялся контроль за деятельностью сердечно-сосудистой системы организма спортсмена, отдых был пассивный, перед началом следующего ускорения ЧСС восстанавливалась до 120 уд/мин. Данный вид нагрузки позволяет повысить порог анаэробного обмена и увеличить скорость бега.

Во второй день спортсмены выполняли продолжительную силовую работу на равнинных участках, пологих и средней степени крутизны подъемах дистанции. Применялся переменный метод тренировки. К концу выполнения каждого отрезка силовой работы на дистанции ЧСС находилась в пределах 170-180 уд/мин., т.е. в большой зоне мощности. Подобные упражнения обеспечат спортсменам в соревновательном периоде успешное преодоление подъемов различной крутизны и дальнейшее скорое восстановление по ходу дистанции.

В третий и пятый день микроцикла планирование нагрузки было построено следующим образом: а) в первой половине занятия – стрельба; б) во второй половине – гимнастика.

В четвертый день тренировочного микроцикла на равнинных участках и пологих подъемах

полиатлонисты осуществляли нагрузки скоростно-силовой направленности интервальным методом тренировки. В момент завершения выполнения упражнения ЧСС спортсменов достигала 180-190 уд/мин. Под строгим контролем тренера-преподавателя спортсмены не допускались к выполнению следующего ускорения в том случае, если ЧСС не снизилась до отметки <120 уд/мин. Данный вид нагрузки способствует повышению уровня ПАНО и МПК у спортсменов [4].

В шестой день микроцикла перед днем пассивного отдыха занимающиеся осуществляли длительные аэробные нагрузки средней и низкой интенсивности по пересеченной местности на пульсе 140-160 уд/мин. Данный характер нагрузок позволяет организму спортсмена ускорить процессы восстановления от накопившей усталости в течение всего микроцикла.

С целью определения эффективности разработанного нами тренировочного микроцикла по направленности тренировочной нагрузки на отдельные компоненты специальной выносливости были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Каждая группа состояла из 10 юношей полиатлонистов, имеющих спортивный разряд I взрослый и КМС, обе группы имели примерно одинаковый исходный уровень развития специальной выносливости.

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе осуществлялись в соответствии с разработанной нами и описанной выше планируемой нагрузкой. Отличия в подготовке контрольной группы были в ином планировании направленности тренировочной нагрузки недельного микроцикла в предсоревновательном периоде (табл. 2). Представленные данные в таблице были получены в результате анализа общепринятой документации подготовки полиатонистов, а также проведенных нами педагогических наблюдений тренировочного процесса.

Таблица 2

Планирование направленности физической нагрузки в микроцикле студентов-полиатлонистов в предсоревновательном периоде в контрольной группе

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Силовая, скоростная выносливость	Силовая, скоростно-силовая выносливость	Стрельба, гимнастика	Общая выносливость	Стрельба, гимнастика	Скоростная выносливость	Выходной

Для определения динамики уровня специальной выносливости исследуемых полиатлонистов контрольной и экспериментальной групп нами были проведены два среза педагогических тестирований – до начала предсоревновательного периода и после его окончания (табл. 3).

Таблица 3

Показатели уровня специальной выносливости студентов-полиатлонистов до и после педагогического эксперимента

Группы	Бег на лыжах 5 км, (с)		Прирост, (с) / (%)	Бег на лыжах 10 км, (с)		Прирост, (с) / (%)	Достоверность различий после эксперимента между КГ и ЭГ	
	до эксперимента	после эксперимента		до эксперимента	после эксперимента		1	2
КГ	905±15	880±18	25/3	1833±17	1777±24	56/3	P<0,05	P<0,05
ЭГ	895±21	820±13	75/9	1815±25	1690±27	125/7		

Соревновательная дистанция в зимнем полиатлоне – 10 км свободным стилем, но в первых состязаниях сезона спортсмены пробегают 5 км, в связи с этим мы подобрали тесты бег на лыжах 5 км и 10 км по пересеченной местности. Занимающиеся ЭГ после двухмесячной подготовки по разработанному микроциклу, статистически достоверно улучшили свои результаты в отличие от КГ: в тесте 5 км, прирост выше на 6 %. В тесте 10 км полиатлонисты ЭГ повысили свои результаты, преодолев дистанцию, сократив от первоначального времени более 2 минут, однако у полиатлонистов КГ прирост показателей составил около 1 минуты.

Заключение. Рациональное планирование тренировочной нагрузки в семидневном микроцикле на предсоревновательном этапе подготовки, а именно акцентированное раздельное развитие компонентов специальной выносливости студентов-полиатлонистов, позволяет обеспечить повышение уровня специальной гоночной подготовленности.

Литература:

1. Ихсанов, И.С. Структура и содержание соревновательного периода подготовки ветеранов в зимнем полиатлоне: дис. ... кан. пед. наук / И.С. Ихсанов. – Малаховка, 2010. – 144 с.
2. Кейно, А.Ю. Варианты тренировочных нагрузок полиатлонистов-зимников старших разрядов в годичном цикле тренировок: дис. кан. пед. наук / А.Ю.

Кейно. – Малаховка, 2002. – 149 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 268 с.
4. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература. 2001. – 502 с.

Bibliography:
1. Ikhsanov, I.S. The structure and content of the competitive period of preparation veterans in the winter polyathlon: dis. Ch. ped. Sciences / I.S. Ikhsanov. – Malakhovka, 2010. – 144 p.
2. Caino, A.J. Possible training loads poliatlonistov-winter roads the senior categories in the annual cycle of training: Dis. Ch. ped. Science / A.Y. Keino. – Malakhovka, 2002. – 149 p.
3. Kholodov, J.C. Theory and methods of physical education and sport / Z.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. – M.: Academy, 2003. – 268 p.
4. Wilmore, J.H. Sports Physiology / J.H. Wilmore, D.L. Costilla. – Kiev, Olympic literature. 2001. – 502 p.

Информация для связи с авторами:
Сагиев Талгат Абаевич:
e-mail: n222omsktalgat@yandex.ru
Дешевых Светлана Владимировна:
e-mail: zubrilin2@mail.ru
Фадина Ольга Олеговна:
e-mail: aofadin@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ООП ФГОС 3+ ВГПУ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

Богачева Е.В., *кандидат педагогических наук, доцент*
Барышникова О.Г., *старший преподаватель,*
Воронежский государственный педагогический университет
Богачев А.В., *спортивный арбитр, Российская федерация баскетбола, г. Воронеж*
Лотоненко В.Н., *доцент*
Воронежский государственный педагогический университет





Аннотация. В статье рассматриваются содержание теоретической дисциплины «Физическая культура» и готовность студентов 1 курса педагогического вуза к освоению физкультурной компетенции ОК-8 нового образовательного стандарта третьего поколения плюс.

Ключевые слова: образовательный стандарт, компетенция, содержание дисциплины «Физическая культура», педагогический вуз.

MAINTENANCE OF DISCIPLINE «PHYSICAL TRAINING» EDUCATIONAL PROGRAMME OF FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDART OF THE THIRD GENERATION IN VGPU IN AN UNDERGRADUATE PROGRAMME

Bogacheva E.V., *Cand. Pedagog. Sci.*
Baryshnikova O.G., *senior lecture*
Voronezh State Pedagogical University
Bogachev A.V., *sports referee, Russian Basketball Federation, Voronezh*
Lotonenko V.N., *Docent*
Voronezh State Pedagogical University

Annotation. The article views the content of theoretical discipline «Physical culture and readiness of the first-year students at Pedagogical Institution of High Education/University for mastering cultural competence «General competence-GC 8» of new educational standard of the third generation +».

Key words: educational standard, competence, content of discipline «physical education», pedagogical university.

Согласно приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2013 г. №1367 утвержден порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным про-

граммам высшего образования третьего поколения плюс [2].

Направленность программы педагогического образования конкретизирует ориентацию программы на области знания и виды деятельности в рамках направления подготовки.

Образовательная программа, в соответствии с образовательным стандартом состоит из обязательной части и вариативной части.

Базовая часть образовательной программы «Физическая культура» является обязательной и обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательным стандартом.

В приказе Минобрнауки РФ № 91 от 09.02.2016 «Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата)» говорится, что выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать «способностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность» (ОК – 8) [3].

Озвученная компетенция подразумевает, что будущие выпускники должны приобрести объем знаний по организации собственной двигательной активности с целью поддержания должного уровня физического здоровья и работоспособности.

Нами на кафедре физического воспитания ВГПУ было проведено теоретическое тестирование студентов 1 курса 2015-2016 учебного года (n=50) по дисциплине «Физическая культура» с целью выявления их базовой готовности к реализации физкультурной компетенции ОК – 8 ООП ФГОС 3+.

Учитывая наполнение компетенции ОК – 8, вопросы теста были сгруппированы в блоки, раскрывающие аспекты областей знаний, затронутых в ее содержании:

1. Основы здорового образа жизни.
2. Основы анатомии и физиологии.
3. Основы теории физической культуры.

Результаты теоретического тестирования по определению уровня знаний студентов 1 курса в сфере физической культуры показали, что справились с решением блока «Основы здорового образа жизни» 60% опрошенных; не вызвало затруднений содержание теста «Основы анатомии и физиологии» у 45% испытуемых; и лишь 30% студентов смогли продемонстрировать свои знания в «Основах теории физической культуры», что свидетельствует о недостаточной их подготовленности к реализации физкультурной компетенции ОК – 8.

Итоги тестирования первокурсников нашли отражение в корректировке содержания теоретической дисциплины «Физическая культура» в ООП ФГОС 3+ ВГПУ:

1. Были расширены рамки лекционного курса, связанные с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтролем; с методикой формирования основных физических качеств; с психофизическими основами учебной деятельности.

2. Были разработаны материалы теоретической подготовки по «Формированию физической культуры личности студента», «Основам обучения двигательным действиям», «Особенностям занятий различными видами спорта».

3. Учитывая педагогическое направление подготовки вуза, в лекционный курс были включены «Методика проведения строевых упражнений», «Методика проведения общеразвивающих упражнений», «Классификация подвижных игр и методика их проведения», «Методические основы фоновой физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра».

Лекционный курс нового формата был качественно дополнен компонентами «Теории физической культуры» и внедрен в образовательный процесс ВГПУ.

По окончании теоретической подготовки студентов 1 курса в конце учебного года мы провели повторное тестирование с целью выявления динамики результатов.

Результаты исследования показали, что уровень знаний первокурсников, оцененных на положительную оценку, в блоке «Основы здорового образа жизни» увеличился с 60% до 70% (при $p \leq 0{,}05$), в разделе «Основы анатомии и физиологии» – с 45% до 60% (при $p \leq 0{,}01$), а показатели «Основ теории физической культуры» повысились с 30% до 60% (при $p \leq 0{,}001$), что свидетельствует об эффективности корректировки содержания теоретической дисциплины «Физическая культура» в ООП ФГОС 3+ ВГПУ.

Полученные результаты представлены в табл. 1 «Динамика результатов тестирования студентов 1 курса по дисциплине «Физическая культура».

Таблица 1

Динамика результатов тестирования студентов 1 курса по дисциплине «Физическая культура»

Блоки тестирования	В начале года (n=50)	В конце года (n=50)	p
Основы здорового образа жизни	60%	70%	p=0,05
Основы анатомии и физиологии	45%	60%	p=0,05
Основы теории физической культуры	30%	60%	p=0,001

Таким образом, содержание теоретической дисциплины «Физическая культура», разработанное на кафедре физического воспитания ВГПУ, позволяет подготовить студентов к реализации компетенции ОК – 8 ООП ФГОС 3+.

Литература:

1. Венгерова Н.Н. Реализация ФГОС 3+ по физической культуре в высшей школе / Н.Н. Венгерова. Л.В. Люйк, О.Е. Пискун // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №6. – С. 12-14.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2013 г. №1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» – минобрнауки.рф [сайт]. – URL: http://rg.ru/2014/03/12/obr-dok.html.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 февраля 2016 г. №91 «Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата)» – минобрнауки.рф [сайт]. – URL: минобрнауки.рф/документы/8073

Bibliography:

1. Vengerov N.N. Implementing FGOS 3+ on physical training in high school / N.N. Vengerov, L.V. Lyuyk, O.E. Piskun // Theory and Practice of Physical Culture. – 2016. – №6. – P. 12-14.
2. The order of the ministry of education and science of the Russian Federation (2013), «About approval of the procedure of organization and implementation of educational activity in educational programmes of higher education – undergraduate, bachelor's programme, master's programme», available at: http://rg.ru/2014/03/12/obr-dok.html
3. The Ministry of Education and Science of the Russian Federation on February 9, 2016 №91 «On approval of the FGOS in the direction of preparation 44.03.05 Teacher education (with two training profiles) (undergraduate level)» – minobrnauki.rf [website]. - URL: minobrnauki.rf / documents / 8073

Информация для связи с авторами:
Богачева Е.В. kaf.fv@mail.ru

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ АГРЕССИВНОСТИ НА ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ СТАРШЕГО ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Быстрова Я.А., *аспирант,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)



Аннотация. Вопрос о влиянии уровня личностной агрессивности спортсменов на формирование их предстартовых состояний и эффективность выступлений в соревнованиях является актуальной и довольно малоизученной темой исследований в спортивной психологии. В статье автором представлены результаты экспериментального исследования, свидетельствующие о существенном влиянии склонности к агрессивному поведению и типа направленности агрессивного поведения на предстартовые состояния и соревновательную результативность юношей-дзюдоистов низкой квалификации.

Ключевые слова: дзюдо, соревнования, агрессия, предстартовое состояние, адаптация, психорегуляция, эффективность.

THE IMPACT OF THE LEVEL OF PERSONAL AGGRESSIVENESS AT PRE-START CONDITION AND EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF JUDOKAS OLDER ADOLESCENCE

Bystrova Y.A., *post graduate student*
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The effect of the level of personal aggressiveness of athletes on the formation of their pre-start conditions and efficiency performances in the competition is relevant and quite poorly understood topic of research in sports psychology. In the article the author presents the results of experimental studies showing significant effects of propensity for aggressive behavior and aggressive behavior such as focus on pre-start state and the competitive performance of unskilled boys-wrestlers.

Key words: judo, competition, aggression, prelaunch condition, adaptation, psychoregulation efficiency.

Общеизвестно, что психическое состояние спортсмена прямо влияет на результаты его соревновательной деятельности. В процессе психологической подготовки к соревнованиям учет влияния отдельных психологических черт личности на предстартовое психическое состояние спортсмена имеет крайне важное значение. В ходе работы по теме диссертации перед автором встала задача – установить наличие или отсутствие зависимости предстартовых состояний от склонности к агрессивному поведению и типа направленности агрессивного поведения.

В переводе с латинского (adgradi) «агрессия» означает «наступать». Термином «агрессия» принято обозначать напористое, доминирующее, атакующее и часто вредоносное поведение. Так, в социальной психологии агрессивность определяется как устойчивая черта личности, в поведении выражающаяся демонстрацией силы или применением силы по отношению к другим лицам, которым субъект стремится причинить ущерб [4]. При этом в большинстве случаев агрессивное поведение рассматривается как дизадаптивное, а проявления соперничества, конфронтации, стремления к доминированию расцениваются как дефекты психической саморегуляции, вызванные слабостью антистрессовой защиты и препятствующие успешности деятельности.

Очевидно, что применительно к спортивным единоборствам, суть которых составляет соперничество с применением силы с целью демонстрации превосходства одного спортсмена над другим, агрессивное поведение не может безоговорочно рассматриваться как дизадаптивное. Спортивный поединок представляет собой стрессовую конфликтную ситуацию, и проявление агрессии в этом случае является способом ее разрешения, целесообразным механизмом адаптации и формой антистрессовой защиты. Считается абсолютно доказанным, что состояние агрессии выражает крайнюю форму симпатической реактивности гипоталамуса, и в агрессивном состоянии стресс переносится лучше [8]. Поэтому учет уровня личностной агрессивности является важным фактором при психодиагностике предстартовых состояний.

Предстартовые состояния, возникающие у спортсменов в связи с выступлениями на соревнованиях, представляют собой приспособительную реакцию к предстоящей деятельности [5]. Повышение активации, сопровождающееся нарастанием эмоций гнева и стремлением к нападению, агрессии, принято обозначать термином эрготропный синдром. Снижение активации, сопровождающееся нарастанием эмоций страха и поведением ухода от ситуации (бегством), – термином трофотропный синдром. На уровень активации и агрессивности влияют особенности эндокринно-гуморальной организации индивида – его норадреналиновый тип [2].

Как известно, уровень агрессивности можно измерить с помощью проективных методик, личностных тестов или с помощью специально организованных экспериментальных ситуаций, в которых агрессивность стимулируется по отношению к сопернику [1].

Экспериментальное исследование проводилось в 2 этапа на базе кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного электротехнического университета «ЛЭТИ» им. Ульянова (Ленина) в 2014-2015 годах. Всего в исследовании приняли участие 42 человека. Участниками эксперимента были студенты I и II курсов в возрасте 16-18 лет, занимающиеся дзюдо в учебных группах и не имевшие опыта занятий каким-либо видом единоборств до поступления в вуз. На первом этапе для оценки уровня личностной агрессивности все участники эксперимента были обследованы с помощью личностного опросника А. Басса и А. Дарки по показателям: физическая агрессия, вербальная агрессия, косвенная агрессия, раздражение и аутоагрессия. Затем для каждого участника эксперимента были организованы ситуации, в которых тренеры вербально стимулировали проявление агрессивности по отношению к сопернику в ходе учебно-тренировочных поединков, а также провоцировали агрессивность испытуемых намеренно грубым (но в рамках правил) ведением борьбы со стороны соперников, перед которыми заранее была поставлена такая задача.

По результатам первого этапа исследования было установлено, что 12 участников эксперимента (28,5%) обладают высоким уровнем личностной агрессивности, 13 (31%) – средним уровнем агрессивности и 17 (40,5%) – низким уровнем агрессивности. При этом в группе лиц, обладающих высоким уровнем агрессивности, у двоих испытуемых наблюдались острые аффективные фугиформные реакции на стрессовые ситуации, носящие характер аффектогеного шока, т.е. неуправляе-

мые вспышки ярости и гнева с разрушительными тенденциями. В группе лиц, обладающих низким уровнем агрессивности, у двоих испытуемых были выявлены ступорозные реакции на стрессовые ситуации, т.е. отказ от борьбы, сопровождавшийся крайней степенью заторможенности. У семерых испытуемых (одного с высоким уровнем агрессивности, трех – со средним и трех – с низким) был выявлен высокий уровень аутоагрессии – проецирования агрессии на самих себя: они чрезмерно винили себя за то, что борьба не складывается так, как бы им хотелось, или испытывали вину за проявление агрессии по отношению к сопернику.

На втором этапе исследования осуществлялась психодиагностика предстартовых состояний участников эксперимента в дни проведения соревнований. Для психодиагностики предстартовых состояний применялись как субъективные методики оценки: тестирование по шкале САН, тестирование по шкале СЛТР Мартенса и Ю.Л. Ханина, тестирование по зрительно-аналоговой шкале тревоги VASA (Хорнблоу и Кидсон), – так и объективные инструментальные методики: регистрация гемодинамических показателей (СД, ДД и ЧСС) для последующего определения минутного объема крови (МОК) по формуле Старра и регистрация КГР (измерение уровня электрического сопротивления кожи) с использованием аппаратно-программного комплекса «Visual SGR». Диагностика предстартовых состояний дополнялась оценкой успешности выступления в соревнованиях.

По результатам второго этапа исследования было установлено:

– неблагоприятные предстартовые состояния (стартовое безразличие, предстартовая апатия, предстартовая лихорадка) диагностировались у спортсменов с высоким уровнем агрессивности в 48,2% случаев, у спортсменов со средним уровнем агрессивностив 46,1% случаев, у спортсменов с низким уровнем агрессивности в 64,7% случаев;

– из поединков между участниками с различным уровнем агрессивности (результаты поединков участников с одинаковым уровнем агрессивности между собой не учитывались) спортсмены с высоким уровнем агрессивности выиграли 39,6% поединков, спортсмены со средним уровнем агрессивности – 35,4% поединка, спортсмены с низким уровнем агрессивности – 25% поединков;

– спортсмены с высоким уровнем агрессивности проводили в среднем 5,62 атаки за 1 минуту поединка, спортсмены со средним уровнем агрессивности – 4,28 атаки, спортсмены с низким уровнем агрессивности – 3,41 атаки;

– результативность атак у спортсменов с высоким уровнем агрессивности составила 19,82%, у спортсменов со средним уровнем агрессивности – 24,73%, у спортсменов с низким уровнем агрессивности – 17,01%.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Уровень личностной агрессивности существенно влияет на предстартовое состояние спортсменов низкой квалификации, имеющих малый срок занятий единоборствами и мало соревновательного опыта.

2. У спортсменов с низким уровнем агрессивности значительно чаще (почти в 1,5 раза) наблюдаются случаи неблагоприятных предстартовых состояний по сравнению со спортсменами, обладающими высоким и средним уровнем агрессивности.

3. Спортсмены, обладающие высоким и средним уровнем агрессивности, гораздо успешнее (на 50%) выступают в соревнованиях по сравнению со спортсменами, обладающими низким уровнем агрессивности. Эффективность технических действий спортсменов с низким уровнем агрессивности существенно ниже, чем у спортсменов с высоким и средним уровнем агрессивности.

4. При проецировании агрессивности на самого себя (аутоагрессии) наблюдается ухудшение результатов спортивной деятельности.

5. В дзюдо проявления агрессии могут быть продуктивными, но от спортсмена требуется оптимальная степень агрессивности. Управление агрессивностью представляется одной из важных задач в спортивных единоборствах.

Литература:

1. Аликина, Н.В. Принципы диагностики агрессивного поведения / Н.В. Аликина. – М., 2002. – 140 с.
2. Гиссен, Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
4. Крысько, В.Г. Словарь-справочник по социальной психологии / В.Г. Крысько. – СПб.: Питер, 2003. – 416 с.
5. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / Под редакцией д.п.н., профессора А.Н. Блеера, М.: 2006. – 380 с.
6. Реан, А.А. Изучение агрессивности личности /А.А. Реан / Психология изучения личности. – СПб., 1999. – 216 с.
7. Сафонов, В.К. Агрессия в спорте/ В.К. Сафонов. – СПб.: СПбГУ, 2003. – 157 с.
8. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте/В.Ф. Сопов. – М.: 2010. – 120 с.

Bibliography:

1. Alikina, N.V. (2002), Principles of diagnosis of aggressive behavior. – Moscow. – 140 p.

2. Gissen, L.D. (1990), Time of stresses. Reasoning & practice-based results of preventive work in sport teams, Physical culture and sport. – Moscow. – 192 p.
3. Ilin, E.P. (2008), Psychology of the sport, Piter, Saint-Petersburg. – 352 p.
4. Krysko, V.G. (2003), Dictionary of Social Psychology, Moscow. – 416 p.
5. Bleer, A.N. (2006), Basics psychophysiology of extreme activities: lectures. – Moscow. – 380 p.
6. Rean, A.A. (1999), The study of personality aggression, – Saint-Petersburg. – 216 p.
7. Safonov, V.K. (2003), Aggression in sport. – SPb, Saint-Petersburg. – 157 p.
8. Sopov, V.F. (2010), Theory & methods of pschological training in modern sport, Moscomsport. – Moscow. – 120 p.

Информация для связи с автором:
Быстрова Яна Андреевна
bystrova-yana@inbox.ru

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ НОВЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В САМБО: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Ваисов К.М., *аспирант,*
Мудриевская Е.В., *кандидат педагогических наук, доцент,*
Омский государственный технический университет





Аннотация. В статье обобщен опыт обучения новым двигательным действиям в самбо студентов, не имеющих спортивной квалификации. Выявлено сочетание факторов, которые сдерживают эффективность обучения – неоднородность качественного состава учебных групп, недостаток учебного времени для формирования борцовских навыков, замедление в 18-летнем возрасте развития кондиционных и координационных способностей. Выделены двигательные действия самбо, необходимые для ведения схватки и доступные для освоения студентами. Намечены пути интенсификации спортивной подготовки студентов-самбистов.

Ключевые слова: обучение двигательным действиям, студенты, самбо, этап начальной подготовки.

STUDENTS LEARNING NEW MOTOR ACTIONS IN SAMBO: PROBLEMS AND PROSPECTS

Vaisov K.M., *graduate student,*
Mudrievskaya E.V., *cand. pedagog. sci., docent,*
Omskstatetechnicaluniversity, Omsk, Russia

Abstract. The article summarizes the experience of learning new motor actions in sambo stu-dents without athletic training. It revealed a combination of factors that hinder the effectiveness of training – heterogeneity of the qualitative composition of the study groups, the lack of training time for the formation of wrestling skills, a slowdown in the 18-year-old development of conditional and coor-dination abilities. Sambo allocated physical actions necessary for the conduct of the fight and available for the development of students. Thewaysofintensificationofathletictrainingstudentssambo.

Key words: training motor actions, students, sambo, the stage of initial training.

Введение. Концепция спортизации физического воспитания, разработанная еще в 90-е годы прошлого столетия, продолжает быть востребованной в системе высшего профессионального образования. Ее основу составляет конверсия технологий подготовки в спорте с целью массового использования в физическом воспитании детей и молодежи [1]. Эффективность многих средств и методов на разных этапах подготовки в спорте обоснована и доказана, тем не менее их адаптация к системе физического воспитания, на наш взгляд, требует тщательного изучения.

К настоящему времени в нашей стране наметилась тенденция к популяризации и повсеместному развитию самбо [4]. На это указывают, прежде всего, разработка и утверждение в 2015 году Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо и Программы «Развитие самбо в Российской Федерации до 2020 года». Внедрение нормативных положений этих документов направлено на создание условий для эффективного развития борьбы «самбо» в России, поддержание передовых позиций в мировом спорте и утверждение в общественном и личном сознании россиян принципов здорового образа жизни.

Реализация концепции спортизации физического воспитания в вузах происходит более успешно, если учитываются физкультурно-спортивные интересы студентов. Подтверждение этому находим в ходе более ранней поисковой работы, а также в результатах исследований других авторов [3, 5, 7].

В Омском государственном техническом университете (ОмГТУ) к числу наиболее популярных и востребованных видов спорта в студенческой среде, наряду со спортивными играми, пауэрлифтингом, плаванием, относится и самбо. По результатам социологического опроса, проводимого в ОмГТУ, борьбой желают заниматься 12 % юношей из числа респондентов первого курса. В число желающих обучиться борьбе «самбо» входят не только студенты, занимавшиеся каким-либо видом спорта до поступления в высшее учебное заведение, но и студенты, которые не являлись учащимися спортивных школ, а это более 40 % всех респондентов [2].

Цель исследования на установочном этапе нашей опытно-поисковой работы заключается в том, чтобы выявить факторы, лимитирующие эффективность обучения самбо студентов, не имеющих опыта двигательной деятельности в данном виде спорта, а также наметить пути совершенствования процесса подготовки студентов-самбистов в условиях образовательной среды высшего учебного заведения.

Методы исследования. В качестве основных методов исследования использовали анализ и обобщение данных научных исследований в рассматриваемой предметной области, программно-нормативных документов, опроса, педагогических наблюдений и контрольных испытаний в учебных группах по самбо на качество исполнения техники борцовских приемов.

Результаты исследования и их обсуждение. В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта самбо установлена структура обучения: этап начальной подготовки продолжительностью до двух лет, этап спортивной специализации – до четырех лет и этап совершенствования спортивного мастерства, который не имеет ограничений по годам. Вполне логично, что в группах, сформированных из числа студентов, не занимавшихся ранее самбо, обучение начнется с этапа начальной подготовки. Сравнение нормативов объема тренировочной нагрузки этапа начальной подготовки в спортивных школах (1-й год – 312 часов, 2-й год – 468 часов) и объема учебной нагрузки дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях (1 курс – 128 часов, 2 курс – 128 часов) показывает, что преподаватели вузов располагают небольшим количеством часов для обучения студентов – 41 % на первом курсе и 27 % на втором курсе от объема часов, рекомендованного Федеральным стандартом по самбо.

Контингент студентов учебных групп по борьбе характеризуется неодинаковым уровнем физической и координационной подготовленности, разнообразием прежнего двигательного опыта. Из числа желающих изучить самбо одна часть студентов в школьные годы посещала только уроки физической культуры, другая – владела некоторыми умениями и навыками в ациклических, циклических упражнениях, единоборствах или спортивных играх, сформированными в ходе тренировочных занятий в спортивных секциях. Неоднородность групп по качественному составу двигательного опыта студентов и сформированным у них двигательным стереотипам является тем обстоятельством, которое в случае группового метода обучения не позволяет точно запланировать временной диапазон этапа разучивания нового двигательного действия, а в большинстве случаев приводит к его увеличению.

Еще одним фактором, сдерживающим темпы освоения новых технико-тактических действий в студенческие годы, являются возрастные особенности моторного развития человека. Борьба относится к ситуационным видам спорта и требует от занимающихся проявления разнообразных координационных способностей, сенситивным периодом для развития которых считается возраст 7-9 лет, а к 18-19 годам у молодых людей наступает относительная стабилизация показателейих физической подготовленности [6]. Таким образом, можем предположить, что студенческий возраст является не вполне благоприятным периодом для освоения новых сложнокоординационных двигательных действий ситуационного характера.

Обобщая вышеизложенное, считаем, что в данной ситуации необходим тщательный отбор тех борцовских приемов, которые по координационной сложности доступны для освоения как можно большему числу студентов.

В ходе многолетних наблюдений за качеством и темпом освоения студентами борьбы «самбо» нами выделены именно те приемы, техникой исполнения которых студенты овладевают на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура». Например, из групп двигательных действий *«броски», «удержания», «болевые приемы»* к таковым относятся: *броски* через бедро, через спину со стойки и с колен, зацепом под пятку, подхватом под одну ногу и под две ноги, кувырком, боковая подсечка, задняя подножка, передняя подножка, «мельница» с колен; *удержания* сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек; *болевые приемы* – рычаг локтя (захватом руки между ног, через бедро при удержании сбоку, при удержании поперек), узел руки (при удержании верхом, при удержании сбоку), рычаг колена после броска кувырком, ущемление (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы, мышц предплечья). После освоения отдельных борцовских приемов студентами разучиваются различные их сочетания.

Арсенал двигательных действий самбо, предложенный для изучения на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» в вузе, вполне достаточен для того, чтобы его использовать в соревновательных поединках. Однако в ходе отборочных соревнований, проводимых с целью формирования резерва сборной команды университета, студенты учебных групп по самбо в малом объеме используют освоенные ими борцовские приемы. Естественно, что причиной этому является прежде всего отсутствие у них навыка ведения соревновательного поединка.

Заключение. Результаты проделанной нами опытно-поисковой работы и их обсуждение позволяют констатировать, что факторами, лимитирующими эффективность обучения самбо студентов 18-19 лет, не имеющих опыта двигательной деятельности в данном виде спорта, являются: неоднородность состава учебных групп по ранее сформированным двигательным стереотипам; недостаток учебного времени для постепенного, последовательного и устойчивого освоения студентами технико-тактических действий в борьбе «самбо» и формирования у них навыка ведения соревновательной схватки; замедление развития кондиционных и координационных способностей человека в возрасте 18-19 лет. Однако мы считаем, что проявление интереса студентов к освоению нового для них вида спортивной деятельности – самбо – является вполне достаточным основанием для поиска путей повышения эффективности обучения в этом виде борьбы.

Процесс подготовки студентов-самбистов, не имеющих спортивной квалификации, по нашему мнению, можно интенсифицировать за счет учета их индивидуальных и личностных особенностей и создания организационно-методических условий реализации интегральной подготовки в условиях образовательной среды высшего учебного заведения. Данный вывод стал темой наших дальнейших научных исследований.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 15-25.
2. Ваисов, К.М. Мотивировки выбора студентами борьбы как основного средства физического совершенствования / К.М. Ваисов, Е.В. Мудриевская // Омский научный вестник. – 2015. – № 5 (142). – С. 115-117.
3. Дорошенко, С.А. Организационно-педагогические условия спортивно-видового подхода в физическом воспитании студентов в вузе / С.А. Дорошенко // Омский научный вестник. – 2009. – № 5 (81). – С. 152-155.
4. Карелин, А.А. Спортивная борьба в школе / А.А. Карелин // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1 (52). – С. 13-15.
5. Мудриевская, Е.В. Анализ физкультурно-спортивных интересов студентов первого курса высшего учебного заведения / Е.В. Мудриевская, О.Г. Ковальчук // Омский научный вестник. – 2010. – № 4 (89). – С. 143-146.
6. Сальников В.А. Возрастное и индивидуальное в структуре спортивной деятельности: монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2000. – 160 с.
7. Шилько, В.Г. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 50-52.

Bibliography:

1. Balsevich, V.K. Conversion of sports training theory's main concepts onto process of physical education / V.K. Balsevich, G.G. Natalov, Yu.K. Chernyshenko // Theory and practice of physi-cal culture. – 1997. – № 6. – P. 15-25.
2. Vaisov, K.M. The reasons for students choosing wrestling as key means of physical development /

K.M. Vaisov, E.V. Mudrievskaya // Omsk scientific bulletin. – 2015. – № 5 (142). – P. 115-117.
3. Doroshenko, S.A. Organizing and pedagogical conditions for the approach based on different kinds of sports in the course of students' physical training at higher institution /S. A. Doroshenko// Omsk scientific bulletin. – 2009. – № 5 (81). – P. 152-155.
4. Karelin, A.A. Wrestling in school / A.A. Karelin // Physicalculture and health. – 2015. – № 1 (52). – P. 13-15.
5. Mudrievskaya, E.V. Analyses of sport interests of first-year students in university / E.V. Mudrievskaya, O.G. Kovalchuk// Omsk scientific bulletin. – 2010. – № 4 (89). – P. 143-146.
6. Salnikov, V.A. Age and individual structure in the sports activity: monograph / V.A. Salnikov. – Omsk: Publishing house SibADI, 2000. – 160 p.
7. Shilko, V.G. Sports-specific technologies of students' physical culture creation / V.G. Shilko // Theory and practice of physical culture. – 2002. – № 9. – P. 50-52.

Информация для связи с авторами:
Мудриевская Е. В.
elena_mudray55@mail.ru

О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГНОЗОВ. НОВЫЙ ПРОГНОЗ И ОЖИДАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЖЕНСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ ПО БАСКЕТБОЛУ НА ЧЕМПИОНАТАХ И ПЕРВЕНСТВАХ ЕВРОПЫ 2017 – 2019 ГОДОВ

Германов Г.Н., *доктор педагогических наук, профессор.*
Московский городской педагогический университет.
Российский государственный социальный университет.
Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II, г. Москва
Леньшина М.В., *кандидат педагогических наук, доцент.*
Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж
Андрианова Р.И., *мастер спорта РФ по баскетболу, соискатель.*
Московский городской педагогический университет, г. Москва





Аннотация. Результативность выступления юношеских и юниорских баскетбольных команд предопределяет последующий закономерный итог достижений национальных сборных команд на европейской арене, чемпионство во многом становится следствием успехов юниорок и молодежи, что подчеркивает весомый вклад резерва в систему целевой комплексной подготовки баскетболисток высшей квалификации. В исследовании выявлена сильная статистическая зависимость, и процесс может быть охарактеризован с высоким ожиданием успешности выступления взрослых спортсменов, если значимыми у них были выступления в молодежном и юниорском возрасте. На основе научных данных осуществлен прогноз выступления национальной женской сборной команды России по баскетболу на чемпионатах Европы 2017 – 2019 гг.

Ключевые слова: научные основы спортивной тренировки, баскетбол, национальная женская сборная команда России, сборные ближнего и потенциального резерва, чемпионат и первенство Европы, кадетки, юниорки, молодежь, прогнозирование, динамические ряды, корреляционный анализ, регрессионный анализ.

ABOUT IMPLEMENTATION OF FORECASTS. NEW EXPECTED EXPECTATIONS OF RESULT OF PERFORMANCE OF THE WOM-EN'S NATIONAL TEAMS OF RUSSIA ON BASKETBALL IN THE CHAMPIONSHIPS OF EUROPE 2017 – 2019 YEARS

Germanov G.N., *doctor of pedagogical sciences, professor.*
Moscow city pedagogical university. Russian state social university. Moscow State University of means of communication of the Emperor Nicholas II, Moscow
Lenshina M.V., *candidate of pedagogical sciences, associate professor.*
Voronezh state institute of physical culture, Voronezh
Andrianova R.I., *Master of Sports of the Russian Federation in basketball.*
Moscow city pedagogical university, Moscow

Annotation. Productivity of performance of youthful and junior basketball teams predetermines the subsequent natural result of achievements of national teams of teams on the European arena, the champion's title in many respects turns out to be consequence of progress of juniors and youth that emphasizes a powerful contribution of an allowance to system of target complex training of basketball players of the top skills. In research strong statistical dependence is revealed, and process can be characterized with high expectation of success of speech of adult athletes if at them performances at youth and junior age were significant. On the basis of scientific data the forecast of performance of the national women's national team of a team of Russia for basketball in the European championships of 2017-2019 is performed.

Key words: scientific bases of sports training, basketball, national women's national team team of Russia, national teams of a near and potential allowance, Championship and Championship of Europe, kadetka, junior, youth, forecasting, dynamic ranks, correlation analysis, regression analysis.

Введение. Отечественные баскетболисты имеют достойные традиции выступления на мировых и европейских чемпионатах. Мужская и женская национальные команды неоднократно выигрывали звания чемпионов Олимпийских игр, мира и Европы. У нас подготовлены десятки талантливейших игроков, представлявших и прославивших нашу страну на баскетбольных аренах мира.

Женская национальная сборная России на протяжении многих лет относится к элите мирового баскетбола. Сборная России – трехкратный чемпион Европы (2003, 2007, 2011 гг.). Еще на трех турнирах она становилась серебряным призером (2001, 2005, 2009 гг.) и дважды бронзовым (1995, 1999 гг.). На 6 европейских первенствах подряд (с 2001 по 2011 г.) россиянки играли в финале.

В своей истории женская сборная России четырежды участвовала в Чемпионатах мира и 3 раза завоевывала серебряные медали (1998, 2002, 2006 гг.). Наконец, на Олимпийских играх россиянки дважды становились бронзовыми призерами (2004, 2008 гг.).

Успех нашей женской сборной был вполне прогнозируем в эти текущие годы, поскольку ежегодно в состав главной национальной команды стучались игроки резервного состава из сборных команд молодежи и юниоров. Данный факт был предсказуем и по результатам научного сопровождения подготовки сборной команды, где в своей основе спортивная тренировка строилась на научных закономерностях спортивного прогнозирования, моделирования, целевой комплексной многолетней подготовки. Недаром в тот период у руководства российским баскетболом стояли функционеры, имеющие научную подготовку и опыт спортивного участия.

В теории и методике спортивной тренировки одной из основополагающих является научная концепция, суть которой заключается в том, что многолетний процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов от новичка до мастера спорта международного класса следует рассматривать как единый многоступенчатый процесс, как сложную динамическую систему взаимосвязанных этапов подготовки, имеющую общие пути развития, описываемую идентичными в своих проявлениях закономерностями. Ориентация системы подготовки юных спортсменов на высшее мастерство предусматривает строгую преемственность целей и задач подготовки, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов, единые теоретико-методические и организационно-управленческие основы подготовки спортивного резерва и сборных команд.

Ученые в области детско-юношеского спорта, например, В.Г. Никитушкин [8], Г.Н. Германов [3,4,5], В.П. Губа [6] и другие, [1,2,7] отмечают

существенный вклад победителей-юниоров европейских и мировых соревнований в последующий успех сборных команд России по видам спорта, утверждают, что недостатки подготовки в юношеском спорте зримо проявляются в выступлениях сборных команд России на международной арене. Так, например, выявлена сильная статистическая зависимость, и процесс может быть охарактеризован с высоким ожиданием успешности выступления взрослых спортсменов, если значимыми у них были выступления в молодежном и юниорском возрасте.

В проведенном нами научном исследовании в 2002 году [9,10] было установлено, что результативность выступления женской сборной России (СССР) по баскетболу в чемпионатах Европы до 2005 г была взаимосвязана с успехом юниорской команды баскетболисток в европейских первенствах, тем действующим резервом, который в течение последующих лет становился ведущим составом команды. Мы проверяли гипотезу, что результативность выступления юношеских и юниорских баскетбольных команд СССР предопределяла последующий закономерный итог достижений национальной сборной команды на европейской арене, чемпионство во многом становится следствием успехов юниорок и молодежи, что подчеркивает весомый вклад резерва в систему целевой комплексной подготовки баскетболистов высшей квалификации. Успех или неуспех юношеских и молодежных команд через несколько лет отображается в выступлениях взрослых спортсменов, поскольку в этот период формируется тот резерв, который в последующем становится основой обновленных команд.

Коэффициент множественной корреляции между рейтингом мест главной сборной и рейтингом мест сборной кадеток и юниорок определился как $R = 0{,}585$ ($P<0{,}05$). Нами прогнозировалась 1-2 место на Чемпионате Европы 2003 года по результатам принятой научной методологии. И это 1 место было завоевано национальной сборной на Чемпионате Европы 2003 года. Тем самым оправдался наш научный прогноз с высокой степенью вероятности.

Результаты исследований и их обсуждение.

Однако в последние годы в выступлении нашей сборной наметился спад. На чемпионатах Европы 2013 г. и 2015 г. женская национальная сборная осталась без медалей (13 и 6 места), не попала на Чемпионат мира 2014 г. и не квалифицировалась на Олимпийские игры 2016 г. В связи с ухудшением результатов выступления и снижением конкурентоспособности отечественной сборной по баскетболу необходимо внимательнее отнестись к подготовке спортивных резервов, тем юным и молодым дарованиям, которым предстоит вернуть былую славу побед сборных команд России и Союза.

В исследовании проведен анализ выступления женских национальных сборных различных стран на чемпионатах и первенствах Европы в период с 1985 по 2015 год. Чемпионат Европы по баскетболу является международным соревнованием, проходящим раз в два года, между странами Европы. Чемпионат также используется в качестве квалификационного турнира для отбора на чемпионат мира по баскетболу, а также для Олимпийских игр. Первенство Европы проводится и для сборных резерва – девушек до 16 (U16), юниорок до 18 лет (U18) и молодых спортсменок до 20 лет (U20).

Таблица 1

Итоги выступления женских национальных сборных различных стран на чемпионатах и первенствах Европы в период с 1985 по 2015 год

	Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
Кадетки U16	1	Испания	9	2	1	12
	2	СССР	8	0	1	9
	3	Россия	5	1	2	8
	4	Франция	2	1	5	8
	5	Чехия	1	4	1	6
Юниорки U18	1	СССР	11	2	1	15
	2	Россия	5	2	3	10
	3	Испания	5	6	2	13
	4	ЧССР	2	4	4	10
	5	Италия	2	0	2	4

Юниорки U18	1	СССР	11	2	1	15
	2	Россия	5	2	3	10
	3	Испания	5	6	2	13
	4	ЧССР	2	4	4	10
	5	Италия	2	0	2	4
Молодёжь U20	1	Россия	5	3	0	8
	2	Испания	5	3	0	8
	3	Франция	3	3	3	9
	4	Чехия	1	1	1	3
	5	Сербия	0	1	1	2
Женщины	1	СССР/Россия	24	4	2	30
	2	Франция	2	5	1	8
	3	Испания	2	1	5	8
	4	Болгария	1	5	4	10
	5	Польша	1	2	2	5

Как видно из таблицы 1, и взрослая, и российские сборные резерва занимают лидирующие позиции в европейском баскетболе. Только командой Испании было больше завоевано побед на чемпионатах Европы среди кадеток. Основными конкурентами в борьбе за медали среди юниорок являются сборные Испании и Италии, среди молодежи – Испания и Франция. В пятерку сильнейших женских команд Европы помимо России входят Франция, Испания, Болгария и Польша. Следует отметить команду Сербии, которая демонстрирует хорошую игру в последние годы и завоевала золото на последнем чемпионате Европы в 2015 году.

Вместе с тем, следует заметить, что за последние 12 лет все резервные сборные команды России ухудшили свой рейтинг. Лучшие достижения на чемпионатах Европы демонстрирует сборная России девушек до 20 лет – рейтинг мест 3,54. Основная сборная России имеет рейтинг мест 3,69. Следует отметить, что снижение позиций национальной женской сборной обусловлено провалом и низкой результативностью на двух последних чемпионатах – 13 место в 2013 году и 6 место в 2015 году.

Таблица 2

Итоги выступления женских сборных команд России по баскетболу потенциального и ближнего резерва на чемпионатах и первенствах Европы в период с 2004 по 2015 год

Кадетки до 16 лет		Юниорки до 18 лет		Молодёжь 20 лет		Женщины	
2004	3	2004	1	2004	1	1991	1
2005	5	2005	5	2005	11	1993	7
2006	9	2006	11	2006	1	1995	3
2007	6	2007	3	2007	7	1997	6
2008	9	2008	2	2008	1	1999	3
2009	4	2009	9	2009	4	2001	2
2010	1	2010	5	2010	1	2003	1
2011	6	2011	13	2011	2	2005	2
2012	3	2012	2	2012	2	2007	1
2013	6	2013	5	2013	2	2009	2
2014	1	2014	1	2014	7	2011	1
2015	8	2015	3	2015	4	2013	13
2016	11	2016	3	2016	3	2015	6
Средний рейтинг мест за период 2004 – 2015 гг. – 5,08		Средний рейтинг мест за период 2004 – 2016 гг. – 4,85		Средний рейтинг мест за период 2004 – 2016 гг. – 3,54		Средний рейтинг мест за период 1991 – 2015 гг. – 3,69	

В исследовании была предпринята попытка установить наличие или отсутствие причинной связи результатов выступления сборных баскетбольных команд разных стран в чемпионатах Европы от итогов выступления спортсменов в юношеском и юниорском возрасте, когда они представляли свою страну в составе команд на юниорских и молодежных первенствах. При этом предполагалось, что результативность выступления юниорских (молодежных) команд, а

соответственно и качество подготовки спортивных резервов, во многом предопределяют последующее успешное выступление национальных сборных баскетбольных команд на международной арене. Талантливая молодежь, своевременно привлеченная в элиту игроков баскетбола, создает конкуренцию опытным спортсменам, интенсифицирует состязательную активность всех членов команды.

При помощи корреляционного анализа исследовалась взаимосвязь выступлений женской баскетбольной национальной сборной команды от результативности выступления сборных ближайшего и потенциального резерва по баскетболу. В качестве статистического материала были приняты результаты выступления кадетской, юниорской, молодёжной и национальной сборной в чемпионатах и первенствах Европы в период с 1993 по 2016 год.

В ходе предварительного линейного анализа установлено, что отсутствует достоверная корреляция по выступлению сборных ближнего и потенциального резерва по баскетболу, где показатель в паре «молодежь – кадетки» составил r=0,149, «молодежь – юниоры» – r=0,178, «юниоры – кадетки» – r=0,313 (P>0,05). То есть в первоначальных расчетах не удалось установить достоверной взаимосвязи итогов выступления женской молодежной сборной России по баскетболу от результативности выступления юниорок и кадеток, если брать во внимание линейную матрицу-таблицу результативности выступлений сборных команд. Очевидно, что баскетбол девочек подвластен тенденциям детской игры, имеет свое построение и свои игровые основы, в нем меньше спортивно-соревновательных начал, недостаточно технико-тактической грамотности, игровой зрелости и рационализма. В этом возрасте успех достигается командами, которые часто комплектуются половозрелыми игроками, имеющими опережающие темпы полового развития, а также физически более подготовленными спортсменками. Причем, очень часто за чертой основного состава остаются баскетболистки, которые сегодня еще не приносят очки, не создают сиюминутный успех, но вместе с тем составляют «золотой фонд» растущих, может быть еще технически не совсем готовых, но очень перспективных игроков.

Переход юных игроков из молодежных сборных в главную команду сопряжен со многими сложностями. Актуальна проблема недоверия к молодым игрокам и ставка на опытных игроков. Однако сегодня тренерским составом российской сборной взят курс на омоложение команды. Самые талантливые молодые игроки аккумулировались в резервных сборных. Сегодня все игроки женской национальной сборной прошли через все сборные младших возрастов. Фактически костяк нынешней женской сборной играет вместе с 14-15 лет. В среднем минимум 1-2 молодых игрока пополняют каждый год первую сборную. Несмотря на то, что средний возраст российской женской национальной сборной по баскетболу в 2015 году составил 25,8 лет, молодые игроки на последнем чемпионате внесли достаточно весомый вклад в результативность игровых действий. Становится ясным и очевидным, что в исследовании следует рассмотреть ретроспективную динамику многолетних выступлений преимущественно одной группы баскетболисток, достигших успехов в соревнованиях на европейской арене.

Для достижения поставленной цели была прослежена динамика участия спортсменов-баскетболистов различных стран в соревнованиях, сформированы аналитические матрицы, связавшие в единую логическую линию итоги выступления преимущественно одной группы баскетболисток, входивших в сборные команды по возрастным группам и сумевших в зоне достижения оптимальных возможностей пополнить национальные сборные команды своих стран. На основе ретроанализа спроектированы динамические ряды достижений кадеток, юниорок, молодых и взрослых спортсменок-баскетболисток, отразившие результативность преимущественно одной группы спортсменок, постепенно переходящих из юниорок-молодых спортсменок в группу сильнейших спортсменок-баскетболисток. В спроектированных матрицах приведены занятые места командами баскетболисток по итогам выступлений кадеток (до 16 лет – U16), юниорок (до 18 лет – U18), молодых (до 20 лет – U20) и взрослых спортсменок в главном европейском баскетбольном форуме, и такого рода аналитические матрицы построены для стран-лидеров женского баскетбола – Испании, Франции, России, Болгарии, Польши, Сербии. В таблице 3 как пример приведены итоги выступления юношеских, юниорских и взрослых баскетбольных команд России (девочки, девушки, женщины). Обращает внимание восьмилетний цикл вхождения потенциального спортивного резерва в зону наивысших спортивных достижений, если за начальную точку отсчета взять первый успех в выступлениях на европейской арене у кадеток (2005-2006-2009-2013,… 2007-2008-2011-2015).

Это еще раз подтверждает возрастные закономерности становления спортивного мастерства, когда возраст 18-20 лет становится первой фазой этапа высших спортивных достижений, а последующий успех проявляется в возрастной зоне максимальных достижений – 25-26 лет.

Таблица 3

Динамические ряды результативности выступлений команд баскетболисток преимущественно одной группы, входивших в сборные команды России

Годы чемпионатов				Место в соревнованиях			
кадетки (U16)	юниорки (U18)	молодежь (U20)	женщины	кадетки (U16)	юниорки (U18)	молодежь (U20)	женщины
1993	1994	–	2001	1	4	–	2
1995	1996	2000	2003	1	1	1	1
1997	1998	2002	2005	1	3	2	2
1999	2000	2004	2007	4	1	1	1
2001	2002	2006	2009	2	1	1	2
2003	2004	2008	2011	6	1	1	1
2005	2006	2009	2013	5	11	4	13
2007	2008	2011	2015	6	2	2	6
2009	2010	2013	2017	4	5	2	[illegible]
2010	2012	2015	2019	1	2	4	[illegible]
2012	2014	2017	2021	3	1	[illegible]	[illegible]
2014	2016	2019	2023	1	3	[illegible]	[illegible]

Полученные данные в последующем были обработаны с привлечением методов математической статистики. В результате математических расчетов определены уравнения регрессии прогноза будущих выступлений спортсменок-баскетболисток национальных сборных различных стан Евросоюза на чемпионатах Европы 2017 – 2019 гг. от сегодняшних текущих выступлений юниорок и молодых спортсменок (по результатам итоговых выступлений в первенствах Европы 1993 – 2016 гг. и чемпионатах Европы 2001 – 2015 гг.) как для всех стран, так отдельно для России. В таблицах 4-6 приведены полученные уравнения регрессии, позволяющие осуществить прогноз выступления спортсменок-баскетболисток сборных команд России в преддверии очередных чемпионатов Европы по баскетболу 2017 – 2019 гг. и первенств Европы 2017 – 2018 гг.

Таблица 4

Прогноз выступлений женской сборной национальной команды России в преддверии чемпионатов Европы по баскетболу 2017 – 2019 гг.

Зависимость выступления команд	Уравнение регрессии	Корреляция	Прогноз места
Сб. России (Y) = U16 (x_1) + U18 (x_2) + U20 (x_3)	$Y = -2{,}99 + 0{,}36\ x_1 + 0{,}30\ x_2 + 2{,}66\ x_3$	0,970	2017 – 5
			2019 – 9

Таблица 5

Прогноз выступлений женской сборной молодежной команды России в преддверии первенств Европы по баскетболу 2017 – 2018 гг.

Зависимость выступления команд	Уравнение регрессии	Корреляция	Прогноз места
Россия U20 (Y) = U16 (x_1) + U18 (x_2)	$Y = 1{,}64 - 0{,}15\ x_1 + 0{,}28\ x_2$	0,726	2017 – 1-2
			2018 – 1-2

Таблица 6

Прогноз выступлений женской сборной юниорской команды России в преддверии первенств Европы по баскетболу 2017 – 2018 гг.

Зависимость выступления команд	Уравнение регрессии	Корреляция	Прогноз места
Россия U18 (Y) = U16 (x_1)	$Y = 1{,}67 + 0{,}37\ x_1$	0,251	2017 – 4-5
			2018 – 6

Выводы. У женщин основной национальной сборной команды России по баскетболу в 2017 – 2019 гг. на чемпионате Европы прогнозируется посредственное либо неудачное выступление, ввиду того, что кандидатами в сборную в этот период являются отдельные игроки из команд потенциального и ближнего резерва, которые не смогли стать победителями европейских соревнований в своих возрастных группах, тем самым не будет конкурентного обновления основного состава, команда будет «стареть», возраст игроков увеличиваться. Вместе с тем, в связи с успешными выступлениями кадеток и юнирок в 2014 – 2015 гг., которым удалось завоевать золото и бронзу в первенствах Европы среди юниорок до 18 лет и золото среди кадеток до 16 лет, прогнозируется успешное выступление молодежной сборной девушек России по баскетболу в первенстве Европы 2017 – 2018 гг. Именно эти спортсменки через четыре года вольются в состав главной национальной сборной и поведут команду к европейским победам 2021 – 2023 гг. У юниорок в 2017 – 2018 гг. будет наблюдаться спад в выступлениях в связи с нелучшим выступлением кадеток в 2015 – 2016 году, и эта волна спортсменок-баскетболисток вновь характеризуется недостаточной готовностью для успешного выступления на европейской арене в будущие годы. К сожалению, Россия, если не изменится в ближайшие годы организационно-педагогическая структура спортивно-соревновательной подготовки женщин-баскетболисток потенциального и ближнего резерва, останется без золотых медалей.

Литература:

1. Андрианова, Р.И. Планирование подготовки команд олимпийского резерва в женском баскетболе к выступлению в главных международных соревнованиях / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 15-22.
2. Андрианова, Р.И. Возрастные особенности комплектования женских команд Российской баскетбольной лиги с учетом потенциальных возможностей резерва / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов, О.И. Кузьмина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 18-25.
3. Германов, Г.Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов: часть первая / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 8 (66). – С. 27-36.
4. Германов, Г.Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов: часть вторая / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 20-28.
5. Германов, Г.Н. Прогноз достижений российских бегунов на средние и длинные дистанции на чемпионатах Европы 2012 – 2014 гг. по результатам выступлений юниоров и молодых спортсменов в европейских первенствах / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова, Ю.В. Романова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 4 (29). – С. 7-11.
6. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
7. Леньшина, М.В. Построение этапа непосредственной подготовки женской молодежной баскетбольной команды России к Чемпионату Европы 2015 года / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, Г.Н. Германов, О.И. Кузьмина // Известия Тульского государственного университета. Серия: Физическая культура. Спорт. – 2016. – №3.
8. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб./ В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
9. Сысоев, В.И. Государственное управление юношеским спортом и его поддержка – залог успешного выступления сборных команд России на международной арене / В.И. Сысоев, Г.Н. Германов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №4. – С. 12-15.
10. Сысоев, В.И. Прогноз выступления сборных команд России по баскетболу на европейской арене в 2002-2005 годах // В.И. Сысоев, Г.Н. Германов, Е.В. Суханова // Теория и прак-тика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 34-37.

Bibliography:

1. Andrianova R.I., Lenshina M.V., Germanov G.N. (2015). «Planning of preparation of teams of the Olympic reserve in female basketball to performance in the main international competitions», Uchenye

zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – Vol. 127. – № 9. – pp. 15-22.
2. Andrianova R.I., Lenshina M.V., Germanov G.N.. Kuzmina O.I. (2016). «Age features of completing of women's teams of the Russian basketball league taking into account potential opportunities of an allowance». – Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – Vol. – № 4. – pp. 18-25.
3. Germanov G.N., Tsukanova E.G. (2010). «The current tendencies of european development among middle and long distances runners and their implementation in preparations of russian runners». – Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – Vol. 66. – № 8. – pp. 27-36.
4. Germanov G.N., Tsukanova E.G. (2010). «The current tendencies of european develop-ment among middle and long distances runners and their implementation in preparations of russian runners», Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – Vol. 67. – № 9. – P. 20-28.
5. Germanov G.N., Tsukanova E.G., Romanova Y.V., Krokhina T.V. (2010). «Forecast achievements of the russian runners middle and long distance european championship 2012-2014 of the results juniors and young athletes in european championship». – Cultura fizicheskaya I zdorove. – Vol. 29. – № 4. – pp. 7-11.
6. Guba V.P., Kvashuk P.V., Nikitushkin V.G. (2009). «Individualization of training of young athletes», Moscow. Physical culture and sport. – 276 p.
7. Lenshina M.V., Andrianova R.I., Germanov G.N., Kuzmina O.I. (2016). «Creation of a stage of direct preparation of a women's youth basketball team of Russia for the European champion-ship of 2015». – Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Fizicheskaja kul'tura. – Sport. – №3.
8. Nikitushkin, V.G. (2010). «Theory and technique of youthful sport». – Moscow: Physical culture. – 208 p.
9. Sysoyev V.I., Germanov G.N. (2002). «Public administration by youthful sport and its support – pledge of successful performance of national teams of Russia on the international scene». – Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – No 4. – pp. 12-15.
10. Sysoyev, V.I., Germanov, G.N., Sukhanova, E.V. (2002). «The forecast of performance of national teams of Russia for basketball on the European arena in 2002-2005». – Teorija i praktika fizi-cheskoj kul'tury. – No 11. – pp. 34-37.

Информация для связи с авторами:
Германов Г.Н., genchay@mail.ru
Леньшина М.В. Lmv05@mail.ru

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В ОСОБЕННОСТЯХ КРИВОЙ СИЛЫ – ВРЕМЕНИ АТАКУЮЩЕГО УДАРА

Джаббар Хайдар Шамхи, *доктор педагогических наук,*
доцент кафедры теоретических наук физической культуры
университет Ти-Кар, Республика Ирак, г. Эн-Насирия



Аннотация. В статье описано влияние упражнений на выносливость в особенностях кривой силы – времени атакующего удара. Испытуемыми были волейболисты молодежной сборной Ирака, в двигательном действии которых наблюдается снижение уровня выполнения в третью партию матча. Выявлено наличие различий в значениях функции силы – времени при выполнении навыка атакующего удара в основном тесте.

Ключевые слова: импульс силы, атакующий удар, сила абсорбции, основной тест, время достижения, угловая скорость, кривая силы – времени.

THE INFLUENCE OF ENDURING EXERCISES ON CHARACTERISTIC OF THE FORCE − TIME CURVE OF SPIKE

Jabbar H.Sh., *Doct. Pedag. Sci., Docent of the Department of the Theoretical sciences of Physical Education, Thi-Qar University, Republic of Iraq. An-Nasiriya city*

Abstract. The paper is devoted to study of the influence of enduring exercises on characteristic of force − time curve of spike. The sample was the ***Iraqi youth*** volleyball ***team***. The aim of this study is to prepare enduring exercises in according with the force − time function and get to know its influence on development of force − time function for the ***Iraqi youth*** volleyball ***team***, in their motor actions that was observed a decrease in the level of performance in the third game of the match. It was revealed that there were differences in the values of the force − time function during performance of the high spike skill in main test, as well as the vertical impulse of force does not depend only on the value of an effort but there are many variables that influence in it.

Key words: impulse of force, spike, the force of absorption, the main test, achieving time, angular velocity, force − time curve.

Актуальность исследования вытекает из важности изучения силы, рассматривающей одну из наиболее важных физических элементов, которая непосредственно связывается с двигательным действием. Учитывая, что кривая силы − времени зависит, для продолжения мастерского исполнения с одной и той же эффективностью, в развитии значений его характеристик от признака выносливости. Кроме того, отсутствие специальных исследовательских работ, затрагивающих влияние нападающего удара, являясь одним из атакующих навыков, на решительность результата матча, принимая во внимание, что волейбольный матч не ограничен известным временем, что требует от тренера подготовить игроков в соответствии со временем матча.

Задача исследования.

Наблюдая ослабление уровня мастерского исполнения навыка атакующего удара особенно с наступлением третьей партии матча молодежной сборной Ирака в матче товарищеского чемпионата, проведенном в городе Багдад, мы считаем, что причина связана с утомлением и снижением эффективности игроков. Это приводит к трудности достижения максимальной высоты, следовательно, удар по мячу выполняется с низкой высоты. Кроме того, проведенные тренировки не развивают свойство выносливости, что вызывает снижение уровня мышечной силы и мощности, зависящих от них движений, выполняемых волейболистами.

Отсюда исследователь решил изучить эту проблему для того, чтобы администраторам молодежной команды Ирака удалось работать в соответствии с результатами объективных исследований для развития мастерского исполнения атакующего удара.

Цель исследования − подготовить упражнения на выносливость в соответствии с функцией силы − времени для навыка атакующего удара, а также ознакомиться с влиянием упражнений на выносливость в развитии функции силы − времени игроков молодежной сборной Ирака по волейболу.

Гипотеза.

1. Наличие различий со статистическими значениями между результатами предварительного и основного тестов в развитии функции силы − времени для мастерства атакующего удара в волейболе у молодежи.

Области применения.

1. Человеческая область − молодежная команда Ирака по волейболу сезона 2016 − 2017.

2. Временная область − время с 04.02.2016 по 10.06.1016.

3. Пространственная область − Международный зал Эш-Шааба.

Метод исследования.

В статье использован экспериментальный метод, который считается наиболее близким и надежным в решении многих научных вопросов практически и теоретически.

Описание, анализ и обсуждение результатов.

Описание результатов различий в значениях средних арифметических и стандартных отклонений функции силы − времени предварительного и основного тестирований.

Таблица 1

обработки, измерения	един. измер.	атакующий удар предварит. Тест		атакующий удар основной. Тест		расчетное значение (t)	Уров. значим.	Результат
		С.А.	С.О.	С.А.	С.О.			
первый импульс силы	н.	1290.20	124.54	1725.62	49.05	6.843	0.001	**значимый**
время достижения первого импульса силы.	н.	0.045	0.002	0.018	0.001	26.745	0.000	**значимый**
сила абсорбции	н.	902.75	50.89	1198.66	68.69	6.516	0.001	**значимый**
время силы абсорбции	н.	0.044	0.001	0.019	0.001	9.195	0.000	**значимый**
окончательный импульс силы	н.	2054.04	132.82	2934.97	60.97	16.234	0.000	**значимый**
время достижения оконч. импульса силы	н.	0.052	0.001	0.020	0.001	15.982	0.000	**значимый**

В свете извлеченных данных для испытуемых видно из таблицы № 1, что существуют различия в значениях функции силы – времени при выполнении атакующего удара основного теста.

Таблица № 1 показывает, что значение среднего арифметического переменной силы в момент первого импульса для мастерства атакующего удара в предварительном тесте (1290.20) н. со стандартным отклонением (124.54), тогда как среднее арифметическое значение времени достижения первого импульса в предварительном тесте (0.045 с.) со стандартным отклонением (0.002). Значение среднего арифметического переменной силы, в момент первого импульса для мастерства атакующего с высотой удара в основном тесте (1725.62) н. со стандартным отклонением (49.05), а среднее арифметическое значение времени достижения первого импульса в основном тесте (0.018 с.) со стандартным отклонением (0.001). При проведении Т теста для самостоятельных испытуемых выявлено, что значение Т для переменной силы первого импульса (6.843) с уровнем значения (0.000). Это свидетельствует о наличии значимого различия между предварительным и основным тестами. Из вышеприведенного анализа мы видим наличие значимых различий в переменной силе первого импульса и времени достижения ее для мастерства атакующего удара.

Подготовительный этап обслуживает основной. При помощи хорошего подготовительного этапа мы получаем соответствующие экономические обстоятельства для выполнения основного. По этой причине подготовительный этап оказал влияние на экономические обстоятельства.

Чем дольше подготовительный период, тем лучше скорость мышцы служения основного этапа. При помощи такого способа мы достигнем цели, следовательно, получим полную эксплуатацию внешних сил [7, с. 61]. Так, при толчке силы на тело, оно за коротке время приобретает скорость, что способствует увеличению количества его движения. Следовательно, через фазу толчка важно, чтобы отталкивание игрока присоединяться с землей для завершения разгибания стопы и колена отталкивающей голени. Это то, что применяется к правилу импульса. Отсюда связь между ними прямая: (импульс с силой), (импульс = сила Х время), которая равна изменению количества движения [2, с. 60]. Что же касается времени, то, чем меньше времени, тем больше ускорения, тем быстрее приближение к зоне отталкивания. Таким образом, генерируется большая сила импульса, которая отражает величину силы в зависимости от массы и ее распределения через фазы двигательного действия [5, с.76].

Относительно переменных начала значение среднего арифметического переменной силы абсорбции для мастерства атакующего удара в

предварительном тесте составляет (902.75) н. со стандартным отклонением (50.89). Среднее арифметическое значение времени достижения первой силы импульса в предварительном тесте (0.044 с.) со стандартным отклонением (0.001), тогда как значение среднего арифметического первой переменной силы абсорбции для навыка атакующего удара в основном тесте (1198.66) н. При проведении Т теста для самостоятельных испытуемых выявлено, что Т значение силы абсорбции составляет (6.516) с уровнем значения (0.001). Т значение для переменной времени достижения силы абсорбции составляет (9.195) с уровнем значения (0.000). Это говорит о наличии значимых различий между предварительным и основным тестами. Из вышеприведенного анализа мы видим наличие значимых различий в переменной силы абсорбции и времени ее достижения для навыка атакующего удара.

Исследователь относит причину к тому, что движение первой части (первого толчка) очень важно для того, чтобы получить соответствующую высоту выполнения навыка атакующего удара и достигнуть основной части. Однако движения становятся более полезными, если бы игроку удалось генерировать позитивную силу «больше, чем масса тела», чтобы воспользоваться сильной гравитацией, превращая ее во вспомогательную силу путем избежания вращательного момента. Таким образом, эффективность исполнения будет подвергаться воздействию, так или иначе, на положительность этой способности и мышечной силы ног противостоять отрицательной работе.

A.W. Faraj утверждает, что этот этап должен характеризоваться возникновением быстрого мышечного сокращения [4, с. 25]. M.Y. Ash-shaikh отметил, что в случае вертикального толчка, предшествующего предварительным движениям с места, сила тяжести заставляет тело приземляться вниз. Мышечная сила предотвращает это приземление, а ее влияние находится в обратном направлении влиянию силы тяжести, т.е. верху, поэтому мышечная сила должна быть больше силы тяжести, т.е. наличие положительной силы. А когда центр тела находится в нижнем положении, т.е. в момент начала первоначального прыжка вверх, существование результативной, направленной вверх силы является большим преимуществом. Эта положительная сила называется «силой начала» [3, с. 167]. Относительно времени мы видим, что, чем меньше необходимого для получения начальной силы времени, тем более оптимальным становится использование силы, образованной от сокращения мышц с идеальными углами для производства силы.

Что же касается переменных окончательного импульса, то значение среднего арифметического переменной окончательного импульса силы для навыка атакующего удара в предварительном тесте составило (2054.04) н. со стандартным отклонением (132.82). Среднее арифметическое значение для времени достижения силы окончательного импульса в предварительном тесте (0.052 с.) со стандартным отклонением (0.001). Значение среднего арифметического переменной силы в момент первого окончательного импульса для мастерства атакующего удара в основном тесте (2943.97) н. со стандартным отклонением (60.97), тогда как среднее арифметическое значение для времени достижения ее силы окончательного импульса в основном тесте (0.020 с.) со стандартным отклонением (0.001). При проведении Т теста для самостоятельных образцов выявлено, что значение Т для переменной силы окончательного импульса (16.234) с уровнем значения (0.000). Это свидетельствует о наличии значимого различия между предварительным и основным тестами. Из вышеприведенного анализа мы видим наличие значимых различий переменной силы окончательного импульса и времени достижения ее для мастерства атакующего удара.

Причину мы относим к тому, что примененные испытуемыми упражнения позволили им продолжать прилагать силу в течение долгого времени. Это способствовало улучшению достижения выполнения, следовательно, увеличению точности двигательного действия через изменение направления равнодействующей силы вверху, опираясь на начальную положительную силу. Вертикальный импульс силы не зависит только от величины приложенного усилия, но и есть и много переменных, которые влияют на толчок, например, отношение толчка торможения к колесу, величина полученного толчка от предварительного движения.

С помощью этой части достигается двигательная задача, где силы направляются в целом к осуществлению этой части с высокой степенью эффективности для того, чтобы приобрести лучшие результаты [6, с. 133] S. Abdel-Maksoud подтверждает, что исполнение спортивных движений на высоких уровнях

не позволяет, лишь очень короткий период, расширить применение силы. В течение такого времени можно достигнуть использования максимального уровня возможной силы. Таким образом, правильные и регулярные тренировки приводят к уменьшению необходимого для сокращения мышц времени посредством увеличения угловой скорости ног и уменьшения расстояния колес, а также улучшения согласованности между работающими мышцами и теми, которые противостоят им. Это приводит к снижению влияния торможения противолежащих мышц [1, с. 122].

Выводы.

1. Результаты доказали наличие различий в значениях функции силы – времени при выполнении навыка атакующего удара в основном тесте.

2. Примененные испытуемыми упражнения позволили им продолжать прилагать силу в течение долгого времени. Это способствовало улучшению достижения выполнения, следовательно, увеличению точности двигательного действия с помощью изменения направления равнодействующей силы кверху, опираясь на начальную положительную силу. Вертикальный импульс силы не зависит только от величины приложенного усилия, но есть и много переменных, которые влияют на него.

Литература:

1. Abdel-Maksoud, S. The theory of sports training: the training and physiology of the force. – Cairo, Markaz Al-Kitab for publishing, 1997. – 215 p.
2. Al-Hashimi, C. M. Sports biomechanics. – Mosul, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1999. – 370 p.
3. Ash-shaikh, M.Y. Biomechanics and its applications. – Cairo, Dar Al-Maarif, 1983. – 201p.
4. Faraj, A.W. Volleyball, the guide of the coach and the teacher. – Cairo, Munshat Al-Maarif. 1990. – 170 p.
5. Jabr, A. M. Biomechanics principles and applications. – Alexandria, Dar Al-Wafaa for Printing and Publishing, 2008.
6. Mahjoub, W.; Kinesiology. – Mosul University, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1989. – 321p.
7. Meinl, K. Motor learning, translated by Abdul Ali Nassif: University of Mosul, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1987. –254 p.

Информация для связи с автором:
Джаббар Хайдар Шамхи, dzhbbar@mail.ru

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ

Сосуновский В.С., *магистрант, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия*
Загревская А.И., *доктор пед. наук, доцент, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия*





Аннотация. Рассматриваются результаты изучения проявления личностных качеств студентов основной и специальной медицинских групп, а также студентов-спортсменов. Показано, что спортивная деятельность может повышать уровень агрессивности и враждебности у студентов, занимающихся спортом. В качестве средства, регулирующего уровень враждебности и агрессивности студентов-спортсменов, рассматривается олимпийское образование.

Ключевые слова: агрессивность, враждебность, студенты, физкультурно-спортивная деятельность.

THE INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITIES ON THE PERSONAL QUALITIES OF STUDENTS

Sosunovskiy V.S., *graduate student, national research Tomsk state University, Tomsk, Russia*
Zakrevska A.I., *Dr. Ped. Sciences, associate Professor, national research Tomsk state University,Tomsk, Russia*

Abstract. Discusses the results of a study of the manifestation of personal qualities of students of basic and special medical groups, as well as student-athletes. It is shown that athletic activity can increase the level of aggressiveness and hostility in students involved in sports. As a means of regulating the level of hostility and aggression are student-athletes considered Olympic education.

Key words: aggression,hostility, students, sports and athletic activities.

Введение. В последние годы все чаще говорят о спорте не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как о деятельности, способной оказывать существенное влияние на личность. Важным аргументом в пользу значимости спортивной деятельности для всестороннего развития человека может стать осмысление ценностного потенциала этого феномена [2].

Существует довольно распространенное убеждение, что люди, которые занимаются спортом, более агрессивные, чем те, кто спортом не занимается [1].

Спортивная деятельность связана с постоянной борьбой человека за лидирующее положение. Эта борьба порождает дух соперничества, агрессивность. Учащение агрессивных проявлений является сегодня одной из острейших социальных проблем нашего общества. Агрессия, по А.А. Налчаджану, в какой бы форме не проявлялась, представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу [7].

Цель исследования заключалась в изучении влияния спортивной деятельности на личностные качества студентов.

Методы и организация исследования. Использовались следующие методы исследования: анализ научно-психологической литературы, педагогические наблюдения, констатирующий педагогический эксперимент в естественных условиях, методы математической статистики.

В исследовании принимали участие студенты Национального исследовательского Томского государственного университета (НИ ТГУ) (основная медицинская группа (107 чел.), специальная медицинская группа (94 чел.) и студенты-спортсмены (63 чел.)) – всего 264 человека в возрасте от 17-ти до 22-х лет.

Для выявления уровня агрессии и враждебности студентов применялся опросник Басса-Дарки, который включает 75 утверждений. Предлагается два варианта ответа, каждый из которых кодируется баллами. Нормой враждебности считается величина индекса, равная 6±3 баллам, а агрессивности – величина, равная 21±4 баллам [3]. В связи с тем, что агрессивность как свойство личности и агрессия как акт поведения могут быть понятны в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности, опросник Басса-Дарки следует применять в совокупности с личностными тестами психических состояний. Поэтому у студентов первоначально проводилось определение уровня ситуативной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования установлено, что агрессия является неотъемлемой частью жизни общества. В бытовом языке под агрессией понимается: «Открытая неприязнь, вызывающая враждебность» [6].

«Агрессивный» в словаре иностранных слов характеризуется актами насилия и агрессии, угрожающими миру и безопасности народов; полной неприязни, ненависти, вражды, угрозы [5].

В психологическом словаре агрессия рассматривается как мотивационное поведение, акт, который часто может наносить вред объектам атаки-нападения или же физический ущерб другим индивидам, вызывающий у них депрессию, психодискомфорт, напряженность, страх, аномальное психическое переживание. Агрессивность – черта характера, выражающаяся во враждебном отношении человека к людям, к животным, к окружающему миру. Агрессивными называются такие действия и такое отношение человека, которое, являясь враждебным, в то же время не вызвано какими-либо объективными причинами, не может быть оправдано сложившимися обстоятельствами, соображениями морального или юри-

дического характера, в частности необходимостью самообороны или защиты других людей [8].

Враждебность – качество личности индивида воспринимать нейтрально или доброжелательно настроенных к нему людей своими личными врагами, лицами, представляющими непосредственную угрозу собственной безопасности без объективных на это оснований [5].

Под агрессивностью можно понимать свойство индивидуума, характеризующееся присутствием дестабилизирующих тенденций в сфере субъектно-субъектных взаимоотношений. Однако дестабилизирующий фактор человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности личностного развития с неизбежностью развивают в людях способность к ликвидации преград, преодолению того, что противодействует этому процессу [1].

Агрессивность и враждебность имеют качественную и количественную характеристики. Как и всякое свойство, они обладают многообразным уровнем выраженности: от практически совершенного отсутствия до максимального развития. Каждая личность имеет определенный уровень агрессивности и враждебности. Полное отсутствие агрессивности и враждебности приводит к бездействию, инертности и т.д. Чрезмерное развитие этих качеств личности начинает обусловливать весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. [4].

В результате исследования выявлено, что у большинства студентов (213 чел.) наблюдается низкая и умеренная индивидуальная ситуативная тревожность (табл.1).

Таблица 1

Ситуативная тревожность студентов НИ ТГУ

Показатели	Основная медицинская группа	Специальная медицинская группа	Студенты-спортсмены
Общее количество студентов (чел.)	107	94	63
Оценка ситуативной тревожности			
Низкая (кол. чел.)	78	60	56
Умеренная (кол. чел.)	10	7	2
Высокая (кол. чел.)	19	27	5

Однако 51 студент имеет высокую ситуативную тревожность, возможно, это связано с ранней (первой волной) сдачей экзаменов или с различными жизненными трудностями, их результаты в выявлении агрессивности и враждебности для достоверности исследования не учитывались.

В результате исследования уровня агрессии студентов было выявлено, что у 60% студентов основной медицинской группы наблюдается низкий показатель агрессивности, 52% студентов специальной медицинской группы также имеют низкий показатель агрессивности, и всего 6% из числа студентов-спортсменов имеют низкий уровень агрессивности (табл.2).

Таблица 2

Уровень агрессии и враждебности студентов разных физкультурно-спортивных специализаций

Уровень агрессии			
	Основная медицинская группа	Специальная медицинская группа	Студенты-спортсмены
Низкий	60%	52%	6%
Нормальный	35%	44%	55%
Высокий	5%	4%	39%
Уровень враждебности			
	Основная медицинская группа	Специальная медицинская группа	Студенты-спортсмены
Низкий	6%	5%	2%
Нормальный	57%	58%	55%
Высокий	37%	37%	43%

Как мы сказали ранее, полное отсутствие агрессивности приводит к бездействию, эмоциональной инертности, а также приводит к различным типам акцентуации характера, таким, как астеноневротический тип – повышенная утомляемость при общении, склонность к тревожным опасениям за свою судьбу; психостенический тип – нерешительность, склонность к бесконечным рассуждениям, любовь к самоанализу, мнительность; шизоидный тип – замкнутость, скрытность, отстраненность от происходящего вокруг, неспособность устанавливать глубокие контакты с окружающими, необщительность; сенситивный тип – робость, стеснительность, обидчивость, чрезмерная чувствительность, впечатлительность, чувство собственной неполноценности.

Высокая агрессивность также приводит к различным типам акцентуации характера, таким, как истероидный тип – эгоцентризм, крайнее себялюбие, ненасытная жажда внимания, потребность в почитании, в одобрении и признании действий и личных способностей; эмоционально-лабильный – крайне изменчивое настроение, колеблющееся слишком резко и часто от ничтожных поводов; инфантильно-зависимый тип – люди, постоянно играющие роль «вечного ребенка», избегающие брать на себя ответственность за свои поступки и предпочитающие делегировать ее другим; неустойчивый тип – безделье, безволие в учебе, труде и выполнении своих обязанностей.

Исследование уровня враждебности показало, что 37% студентов основной и специальной медицинской группы, а также 43% студентов-спортсменов имеют высокий уровень враждебности (табл. 2).

Проблема в том, что враждебный человек может оказаться в так называемом «порочном кругу». Например, он чувствует злость или страх, хотя ситуация для уравновешенных адаптированных людей ординарна, в итоге человек перестает себя контролировать и его поведение становится несовместимым с общественно принятыми нормами, в дальнейшем такие «вспышки» поведения ослабляют внутренний контроль и состояние агрессивности или тревожности усиливается.

По результатам корреляционного анализа уровня враждебности студентов-спортсменов выявлена средняя взаимосвязь с уровнем агрессивности (r=0,32) (рис. 1).

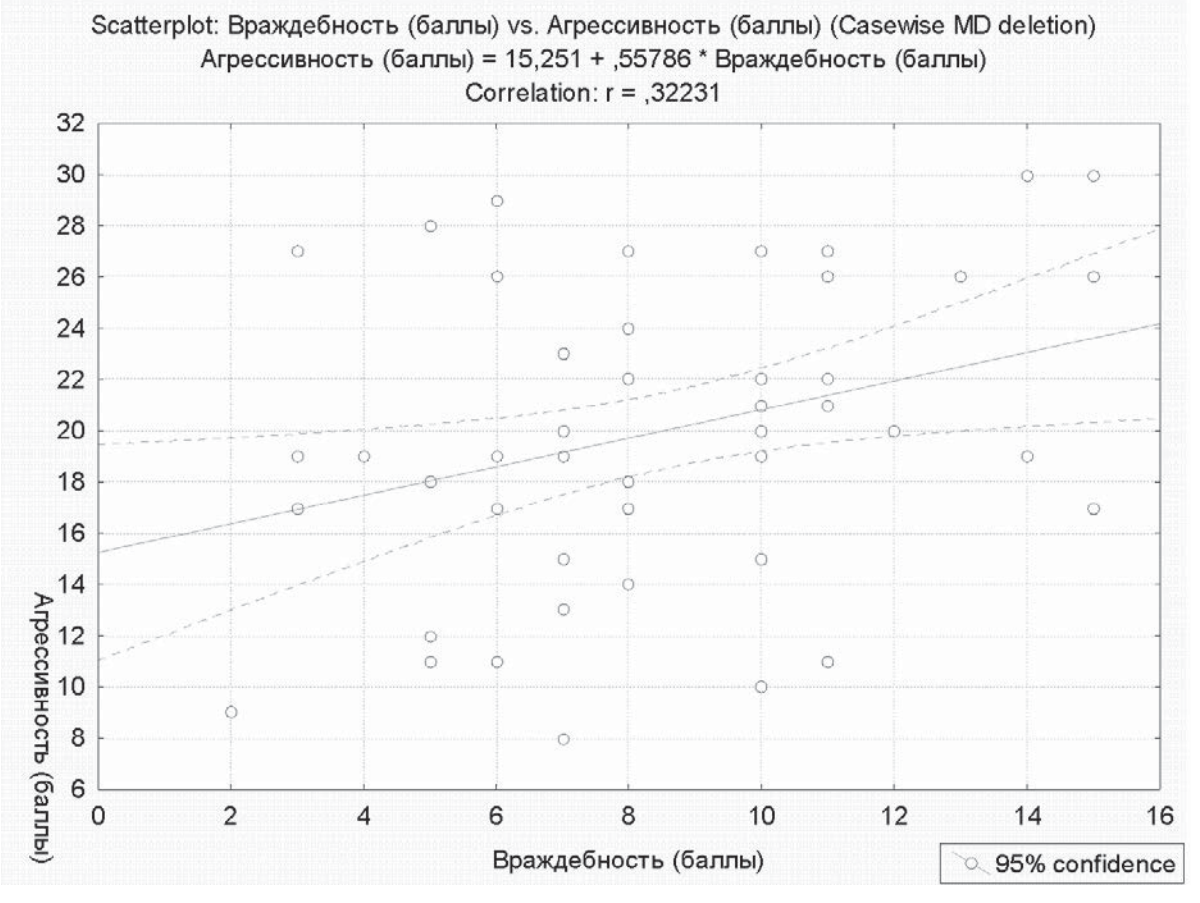


Рис.1 – Матрица коэффициентов корреляции уровня враждебности и агрессии студентов-спортсменов

Выводы. Проблема агрессии среди молодежи в последнее время широко обсуждается в средствах массовой информации в связи с частым ее проявлением в молодежной сфере.

Существенным основанием появления агрессии является возникновение фрустрации – психического состояния, проявляющегося в свойственных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми трудностями.

Занятия спортом повышают уровень агрессивности у студентов-спортсменов за счет специфики своей деятельности, мы считаем это положительным фактором, т.к. нормальный уровень агрессивности у человека неотъемлемый «двигатель» развития личности.

Также мы считаем, что педагогам, работающим со спортсменами с высоким уровнем агрессивности, рекомендуется уделять большее внимание в тренировочном и соревновательном процессах развитию морально-волевых качеств и самоконтролю студентов. В качестве средства может применяться Олимпийское образование – целостный процесс обучения, воспитания, оздоровления и развития личности молодежи в ходе осуществления физкультурно-спортивной деятельности.

Литература:

1. Агрессия и агрессивность при занятии спортом: сб. VII Всероссийской научно-практ. кон. молодых учен. «Россия молодая» Е.С. Ломоносова, О.Ю. Тришина. – Кемерово, 2015. – 183 с.
2. Буряк В.А. Агрессивность подростков, занимающихся различными видами спорта, и способы ее регуляции / В.А. Буряк, Ю.Н. Шувалов / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. №1. Тульский государственный университет: Тула, 2013. – С. 189-196.
3. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. – С. 80-84.
4. Дмитриева А.В. Гендерные особенности проявления агрессивности личности у подростков / А.В. Дмитриева, С.В. Федорова, В.С. Шамаева. – СПб.: IX Межд. научно-практ. конф. «Проблемы и перспективы современной науки» №9. – Ставрополь, 2015. – С. 64-72.
5. Захаренко Е.Н. Новый словарь иностранных слов / Е.Н. Захаренко, Л.Н. Комарова, И.В. Нечаева. – М.: Азбуковник, 2014. – 784 с.
6. Иманбаев А. Проблемы исследования мотивационной агрессивности школьников: сб. ст. конф. «Наука, новые технологии и инновации». №5. – М.: 2015. – С. 185-188.
7. Налчаджян А.А. Агрессивность человека. – СПб.: Питер, 2007.
8. Халтагарова О.Д. Краткий психологический словарь: Учебное пособие. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2006.

Bibliography:

1. Aggression and aggressiveness in sporting activities: sb.VII All-Russian scientific-practical conference. con. young scientists. «Young Russia» E.S. Lomonosov, O.J. Trishina. – Kemerovo, 2015 – 183 p.
2. Buryak V.A. Aggressive adolescents engaged in various sports, and ways of its regulation / V.A. Buryak, Y.N. Shuvalov / Proceedings of the Tula State University. Physical Culture. Sport. №1. Tula State University. – Tula, 2013 – P. 189-196.
3. Diagnosis of aggression (questionnaire Bass-Darky) / Diagnostics emotional and moral development. Ed. and comp. Dermanov I.B. – St. Petersburg, 2002. – P. 80-84.
4. Dmitriev A.V. Gender features of personality manifestation of aggression in adolescents / A.V. Dmitriev, S.V. Fedorov, V.S. Shamaeva. – SPb.: IX Int. Scient. Conf. «Problems and perspectives of modern science» №9. – Stavropol, 2015. – P. 64-72.
5. Zakharenko E.N. The new dictionary of foreign words / E.N. Zakharenko, L.N. Komarova, I.V. Nechayev. – M.: Azbukovnik, 2014. – 784 p.
6. Imanbaev A. Problems of research of motivational aggression students: sb. st. Conf. «Science, technology and new innovation». №5. – M., 2015. – P. 185-188.
7. Nalchajyan A.A. Aggressive person. SPb.: Peter,2007.
8. Haltagarova O.D. Brief Psychological Dictionary: Textbook. – Ulan-Ude: Izd ESSTU, 2006.

Информация для связи с авторами:
Сосуновский Вадим Сергеевич,
vadim14sergeevich@gmail.com
Загревская Александра Ивановна,
a-zagrevskaya@ya.ru

ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ ПОДГОТОВКА СБОРНЫХ КОМАНД РЕЗЕРВА ПО БАСКЕТБОЛУ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Андрианова Р.И., *мастер спорта РФ по баскетболу, СК «Чеваката», Вологда. Соискатель, Московский городской педагогический университет*
Леньшина М.В., *кандидат педагогических наук, доцент. Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж*
Германов Г.Н., *доктор педагогических наук, профессор. Московский городской педагогический университет. Российский государственный социальный университет. Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II, г. Москва*





Аннотация. Положение дел и результаты выступления резервных сборных команд России побуждают к более тщательной и серьезной подготовке национальных команд к главным соревнованиям. За последние годы вносятся изменения и пересматриваются планы тренировочного процесса, разрабатываются программы, направленные на совершенствование отбора и подготовки юных спортсменов, определяются стратегические направления и пути выхода из кризисной ситуации, связанной с ухудшением позиций российского баскетбола на международной арене. В данном случае важно не упустить талантливый резерв и срочно предпринимать шаги поддержки юношеского баскетбола, что станет залогом успехов команд взрослых баскетболистов в будущем.

Ключевые слова: научные основы спортивной тренировки, баскетбол, сборные ближнего и потенциального резерва, первенство Европы, кадетки, юниорки, молодежь, централизованная подготовка, предсоревновательный этап.

THE CENTRALIZED TRAINING OF NATIONAL TEAMS OF THE RESERVE ON BASKETBALL: REALITIES AND PROSPECTS

Andrianova R.I., *Master of Sports of the Russian Federation in basketball. Moscow city pedagogical university, Moscow*
Lenshina M.V., *candidate of pedagogical sciences, associate professor. Voronezh state institute of physical culture, Voronezh*
Germanov G.N., *doctor of pedagogical sciences, professor. Moscow city pedagogical university. Russian state social university. Moscow State University of means of communication of the Emperor Nicholas II, Moscow*

Annotation. The situation and results of a performance of reserve national teams of Russia induce to more thorough and serious training of national teams to the main competitions. Changes are in recent years made and plans of training process are reviewed, the programs directed to en-hancement of selection and training of young athletes are developed, strategic directions and ways of an exit from the crisis situation connected with deterioration in line items of the Rus-sian basketball on the international scene are determined. In this case it is important not to miss a talented allowance and to urgently take steps of support of youthful basketball that will become guarantee of progress of teams of adult basketball players in the future.

Key words: scientific bases of a sports training, basketball, the national teams of a near and potential reserve, the Championship of Europe, kadetka, the junior, youth, the centralized preparation, precompetitive stage.

Введение. Подводя итоги уходящему олимпийскому 2016 году, выразим удовлетворение и разочарование состоянием дел в российском баскетболе. Во-первых, наши национальные сборные, как мужская, так и женская, не лицензировались в отборочных турнирах и не участвовали в Играх XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро. И это очень расстраивает. С другой стороны, можно отметить значительный успех молодежной и юниорской сборных, ставших призерами европейского первенства. Баскетболистки (U20 лет) были фаворитами соревнований, но проиграли в полуфинале и завоевали бронзовые медали. С таким же результатом выступила и юниорская сборная. А вот юноши-кадетки стали только одиннадцатыми, обидно проигрывая на первых стадиях соревнований по 1-2 очка.

Результаты исследований. Анализируя подготовку резервных сборных к первенствам Европы в 2016 году, следует выделить научно обоснованные закономерные черты построения завершающего соревновательного этапа. В течение десяти лет, в период с 2007 года и по текущий год, у нас была возможность анализировать систему соревновательной подготовки юных спортсменок-баскетболисток, что позволило в результате проводимых наблюдений, опроса тренеров и спортсменов, просмотра планов подготовки к соревнованиям провести сравнительный анализ [1,2,5,6]. Несомненно, за несколько лет изменилась структура этапа непосредственной подготовки к первенствам Европы в резервных сборных командах. Это связано с повышением конкурентной борьбы на международных соревнованиях, усилением требований к основным видам подготовки, особенно интегральной и игровой, а также в связи с интенсификацией и убыстрением соревновательной деятельности.

Таблица 1

Структура этапа непосредственной подготовки к первенству Европы – 2016 года женских резервных сборных России

Блок-модуль	Молодёжная сборная U20	Юниорская сборная U18	Кадетская сборная U16
Базовый Кол-во дней/кол-во рабочих дней	19 – 28 мая, Московская область; Сбор № 1: Установочный; 10/8	26 мая - 1 июня, Московская область; Сбор № 1: Установочный; 7/6	25 апреля – 2 мая, Московская область; Сбор № 1: Просмотровый; 8/7
Базовый Кол-во дней/кол-во рабочих дней; кол-во игр	1-11 июня; г.Сочи; Сбор № 2: Физической и технико-тактической подготовки; 11/9; 2 игры	1-14 июня, г.Сочи; Сбор № 2: Физической и технико-тактической подготовки; 14/11; 2 игры	9 – 26 июня; Московская область; Сбор № 2: Физической и технико-тактической подготовки; 18/14; 3 игры
Контрольно-подготовительный Кол-во дней/кол-во рабочих дней; кол-во игр	14 – 16 июня, Московская область; Сбор № 3: Технико-тактический; 3/3;	18-24 июня, Московская область; Сбор № 3: Технико-тактический; 7/6;	27июня–14июля, Московская область; Сбор № 3: Технико-тактический; 18/13; 4 игры

Международный турнир Кол-во дней/кол-во рабочих дней; кол-во игр	16 – 20 июня – Франция. Участники: РОССИЯ, Франция, Турция, Польша. 5/3 игры	24 – 28 июня – 3 гостевых товарищеских матча со сборной Венгрии U18. 5/3 игры	14 – 18 июля – Франция. Участники: РОССИЯ, Франция, Италия, Германия 5/3 игры
Модельный Кол-во дней/кол-во рабочих дней; кол-во игр	20 – 23 июня, Московская область; Сбор № 4: Интегральный; 4/3;	28 июня – 7 июля, Московская область; Сбор № 4: Интегральный; 10/8;	18 – 28 июля, Московская область; Сбор № 4: Интегральный; 11/9;
Международный турнир Кол-во дней/кол-во рабочих дней; кол-во игр	23 – 27 июня - Испания. Участники: РОССИЯ, Испания, Турция, Нидерланды 5/3	7 – 11 июля – Испания. Участники: РОССИЯ, Испания, Нидерланды, Чехия. 5/3	28 июля – 1 августа - Латвия. Участники: РОССИЯ, Латвия, Литва, Эстония. 5/3
Предсоревнова-тельный Кол-во дней/кол-во рабочих дней	30 июня – 7 июля, Московская область; Сбор № 5: Игровой подготовки; 8/7	15-21 июля; Московская область; Сбор № 5: Игровой подготовки; 7/6	1-7 августа; Московская область; Сбор № 5: Игровой подготовки; 7/6
Всего дней* Кол-во дней кол-во рабочих дней кол-во игр	49 43 36 8	57 51 43 8	68 68 55 10
Главные соревнования	9 - 17 июля; Чемпионат Европы - Португалия (г. Матозиньюш); 8 игр Соперниками россиянок по групповому турниру стали Словакия, Бельгия и Турция	23 – 31 июля; Чемпионат Европы - Венгрия (г. Шопрон); 8 игр Соперниками россиянок по групповому турниру стали Турция, Италия и Израиль.	6 - 14 августа; Чемпионат Европы - Италия (г.Ундина); 8 игр Соперниками россиянок по групповому турниру стали Турция, Литва и Италия.

Всего дней * – продолжительность подготовки с учетом промежутков между сборами; количество дней – дни на сборах; количество рабочих дней – дни тренировок; количество игр – товарищеские игры со сборными младшего или старшего возраста, матчи на международных турнирах.

Как видно из таблицы 1, чем меньше возраст сборной, тем больше составляет продолжительность предварительной подготовки к соревнованиям, которая длится 50-68 дней. Вместо 3-4 учебно-тренировочных сборов планируется 5-6, и в первую очередь с выездом в другую климато-временную зону. Сбор преимущественно физической подготовки проводится в фор-

ме тренировок скоростно-силовой и аэробной направленности на морском побережье, с использованием естественных факторов среды, в условиях измененной опоры – при воздействии воды, песка, в условиях повышенной внешней температуры и других условиях. Отметим, что технико-тактическое совершенствование юных баскетболисток проводится на фоне повышенного сопряженного физического воздействия [3,4].

Важным условием подготовки является соревновательная деятельность с реальным соперником, который будет выступать на чемпионате. С участием в международных турнирах расширилась игровая практика спортсменок, в обязательном порядке за время подготовки сборные команды дважды выезжают в зарубежные страны. На турнирах участвуют команды из предварительного круга, что позволяет помериться силами с соперником, прикинуть возможности, опробовать составы, психологически настроиться на игру. Между турнирами вводится промежуточный микроцикл, мы его назвали модельным, позволяющий скорректировать игровые взаимодействия с учетом сильных и слабых сторон подготовки команды, моделировать составы, связки, комбинации и игру в целом. На втором турнире идет дальнейшая апробация и отработка сформированных взаимодействий. Эти турниры важны для совершенствования тактической подготовки девушек, обретения психологической уверенности и опыта выступления в международных встречах. Помимо участия в турнирах в обязательном порядке проводятся матчевые встречи со сборными старшего возраста, младшего возраста, студенческими командами с использованием форы, гандикапа, конкретных требований и ситуационных заданий.

Централизованная подготовка сборных команд будет меняться и далее. Особенно внимание должно быть уделено кадетской сборной, когда закладывается основа команды, важно не ошибаться в отборе игроков, правильно спрогнозировать их спортивный рост, увидеть будущих талантов [3, 7, 8]. С этой целью Российская Федерация баскетбола утвердила программу подготовки сборной команды юношей U15 (возраст до 15 лет) к ПЕ-17 в связи с провальными выступлениями на ПЕ-15, когда молодежная и кадетская сборная попали в дивизион Б чемпионата, впервые за годы выступления в данном турнире выпав из элиты резервных сборных Европы. Кстати, по итогам ПЕ-16 обе сборные опять остались в дивизионе Б.

Программа рассчитана на два года, если она даст положительные результаты, то будет использоваться и для подготовки сборных команд девушек до 16 лет и старше. Цель программы – отбор и подготовка потенциального резерва, который в дальнейшем сможет влиться в национальную сборную страны, то есть прицел на будущее российского баскетбола. Задачами программы является своевременный и качественный отбор игроков, индивидуальный подход и сопровождение каждого игрока, участие в соревнованиях высокого уровня, круглогодичный тренировочный процесс под руководством опытного, высококвалифицированного тренерского штаба. Юные талантливые баскетболисты будут постоянно находиться в поле зрения специалистов-тренеров, медицинских работников, спортивных менеджеров.

Программа предусматривает формирование в наступающем сезоне команды ДЮБЛ РФБ, состав которой будет полностью состоять из кандидатов в сборную России U15. Целый год до первенства Европы баскетболисты будут готовиться и выступать на соревнованиях вместе. За это время каждый игрок может проявить себя в полной мере, адаптироваться к спортивному коллективу, отработать тактические схемы. Если учесть, что в Детско-юношеской баскетбольной лиге играют баскетболисты в возрасте до 18 лет, для игроков сборной будет хорошая игровая практика с соперником на 1-2 года старше. Программа будет реализована следующим образом. Двадцать четыре кандидата в сборную России U15 будут внесены в списки сборных команд РФ, утвержденные Минспортом РФ, и в паспорт команды ДЮБЛ РФБ на сезон – 2016/17. Любой игрок из этого списка может быть вызван на тренировочный сбор сборной России U15 с последующим участием в туре ДЮБЛ в составе команды ДЮБЛ РФБ. Официальные вызовы на мероприятия сборной будут отправлены в школы или клубы за 30 календарных дней до первого дня каждого из туров. В случаях невызова игрока для участия в мероприятиях сборной команды России U15, он вправе выступать в очередном туре ДЮБЛ за свою команду. По окончании сезона будут определены предварительные списки юных баскетболистов для участия в первенстве Европы. Команда приступит к летней части подготовки к данным соревнованиям. Таким образом, подготовка сборной команды будет иметь не эпизодический этапный характер, а станет длительным

системным процессом, основу которого составит участие команды в течение сезона в соревнованиях первенства ДЮБЛ.

Выводы. Положение дел и результаты выступления резервных сборных команд России побуждают к более тщательной и серьезной подготовке национальных команд к главным соревнованиям [1, 2, 5]. За последние годы вносятся изменения и пересматриваются планы тренировочного процесса, разрабатываются программы, направленные на совершенствование отбора и подготовки юных спортсменов, определяются стратегические направления и пути выхода из кризисной ситуации, связанной с ухудшением позиций российского баскетбола на международной арене. В данном случае важно не упустить талантливый резерв и срочно предпринимать шаги поддержки юношеского баскетбола, что станет залогом успехов команд взрослых баскетболистов в будущем [7, 8].

Литература:

1. Андрианова, Р.И. Планирование подготовки команд олимпийского резерва в женском баскетболе к выступлению в главных международных соревнованиях / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 15-22.
2. Андрианова, Р.И. Содержание нагрузок на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки баскетболисток 19-20 лет / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 58.
3. Андрианова, Р.И. Возрастные особенности комплектования женских команд Российской баскетбольной лиги с учетом потенциальных возможностей резерва / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов, О.И. Кузьмина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 18-25.
4. 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 [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 133-140.
5. Леньшина, М.В. Построение этапа непосредственной подготовки женской молодежной баскетбольной команды России к Чемпионату Европы 2015 года / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, Г.Н. Германов, О.И. Кузьмина // Известия Тульского государственного университета. Серия: Физическая культура. Спорт. – 2016. – №3.
6. Кузьмина, О.И. Учет нейродинамики и психомоторики юных баскетболисток 12-16 лет при формировании индивидуального стиля игровой деятельности / О.И. Кузьмина-Луконина, Г.Н. Германов, М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 241-247.
7. Сысоев, В.И. Государственное управление юношеским спортом и его поддержка – залог успешного выступления сборных команд России на международной арене / В.И. Сысоев, Г.Н. Германов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №4. – С. 12-15.
8. Сысоев, В.И. Прогноз выступления сборных команд России по баскетболу на европейской арене в 2002-2005 годах // В.И. Сысоев, Г.Н. Германов, Е.В. Суханова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 34-37.

Bibliography:

1. Andrianova R.I., Lenshina M.V., Germanov G.N. (2015). «Planning of prepara-tion of teams of the Olympic reserve in female basketball to performance in the main interna-tional competitions». – Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – Vol. 127. – № 9. – pp. 15-22.
2. Andrianova R.I., Lenshina M.V., Germanov G.N. (2015). «The maintenance of loadings at a stage of direct precompetitive training of basketball players of 19-20 years».– Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – № 11. – p. 58.
3. Andrianova R.I., Lenshina M.V., Germanov G.N.. Kuzmina O.I. (2016). «Age features of completing of women's teams of the Russian basketball league taking into account potential opportunities of an allowance». – Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – Vol. 134. – № 4. – pp. 18-25.
4. Lenshina M.V., Germanov G.N., Andrianova R.I., Kuzmina O.I. (2015). «Design of hopping tasks for education of high-speed and power abilities of young basketball players of 14-15 years». – Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – Vol. 129. – № 11. – pp. 133-140.
5. Lenshina M.V., Andrianova R.I., Germanov G.N., Kuzmina O.I. (2016). «Crea-tion of a stage of direct training of women's youth basketball team of Russia for the European championship of 2015». – Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Fizicheskaja kul'tura. Sport. – № 3.
6. Kuzmina O.I., Germanov G.N., Lenshina M.V., Andrianova R.I. (2015). «The ac-counting of neurodynamics and psychomotility of young basketball players of 12-16 years when forming individual style of game activity». – Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – Vol. 128. – № 10. – pp. 241-247.
7. Sysoyev V.I., Germanov G.N. (2002). «Public administration by youthful sport and its support – pledge of successful performance of national teams of Russia on the international scene». – Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – № 4. – pp. 12-15.
8. Sysoyev, V.I., Germanov, G.N., Sukhanova, E.V. (2002). «The forecast of performance of national teams of Russia for basketball on the European arena in 2002-2005». – Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – № 11. – pp. 34-37.

Информация для связи с авторами:
Германов Г.Н., genchay@mail.ru
Леньшина М.В. Lmv05@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ 7-9 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Борисенко О.В., *соискатель*
Сургутский государственный университет, Сургут



Аннотация. Развитие координационных способностей у юных дзюдоистов на основе модульной технологии позволяет повысить уровень координации и физической подготовленности, улучшить состояние здоровья занимающихся в целом.

Ключевые слова: модульная технология, дзюдо, спортивно-оздоровительный этап, координационные способности, дети.

FORMATION OF COORDINATION ABILITIES IN JUDO 7-9 YEARS ON SPORTS AND FITNESS STAGE

Borisenko O.V., *Applicant*
Surgut state University, Surgut

Abstract. Development of coordination abilities in young wrestlers based on modular technology allows increasing the level of coordination and physical fitness, improving their health in general involved.

Key words: modular technology, judo, fitness stage, coordination abilities, and children

Введение. Дзюдо представляет собой сложно-координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, отличающийся большой вариативностью двигательных действий. Этот популярный в мире вид спорта представляет собой систему специфических упражнений подводящего характера и упражнений с партнером, которые гармонично развивают практически все мышечные группы тела на основе совершенствования межмышечной и внутримышечной координации, что весьма важно для дзюдо.

В спортивной науке развитию физических качеств занимающихся в тренировочном процессе посвящены труды известных ученых (В.П. Филина, 1983; М.Я. Набатникова, 1986; В.Н. Платонова, 1984; Л.П. Матвеева, 1991 и др.), авторами рассматриваются основные принципы, методы и средства развития, в том числе и координационных способностей.

Однако в процессе проведенного теоретического анализа трудов Р.М. Городничева (1991), И.Д. Свищева (2001), А.В. Еганова (1999), А.А. Новикова (1981), J. Raczek (1998) и др. было выявлено, что в теории и практике спортивных единоборств научно-обоснованные методики совершенствования координационных способностей представлены фрагментарно, зачастую они не в полном объеме учитывают современные тенденции соревновательной деятельности, в частности, в дзюдо.

Известно, что координационные способности лучше развиваются у детей с 7 лет. В этом возрасте происходит активное развитие биодинамики движений ребенка и прежде всего координационного компонента. С этим периодом совпадает по времени спортивно-оздоровительный этап программы занятий дзюдо, что дает возможность успешно развивать координационные способности детей; происходит гармоничное развитие личностных и физических качеств, а также освоение теоретических знаний и базовых навыков дзюдо [1].

Опираясь на идею В.К. Бальсевича о гетерохронности развития кинезеологического потенциала человека, необходимо последовательно развивать у детей 7-9 лет следующие координационные способности: реагирование, равновесие, ориентирование в пространстве, дифференцирование, согласование движений, ритмическую способность в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, актуальным уровнем физической подготовленности, физического и психоэмоционального состояния.

В связи с этим мы разработали и внедрили в тренировочный процесс юных дзюдоистов модульную технологию развития координационных способностей с применением метода круговой тренировки, которая позволит повысить уровень физической подготовленности и здоровья детей, сформировать ценностные ориентации личности и мотивацию к занятиям дзюдо.

Цель исследования. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности модульной технологии развития координационных способностей у юных дзюдоистов, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе СДЮСШОР «Ермак» г. Сургута. Всего в исследовании приняли участие 40 спортсменов-дзюдоистов 7-9 лет (мальчики), были сформированы экспериментальная и контрольная группы по 20 человек. Обе группы занимались по общепринятой программе дзюдо, отличие состояло в реализации содержания и организации тренировочного процесса.

Для измерения показателей координационных способностей у юных дзюдоистов применялись тесты, подобранные на основе перспективно-прогностической модели развития координационных способностей, разработанной В.Л. Ботяевым (2014) [2]. Для определения состояния физической подготовленности и здоровья юных дзюдоистов применялся комплекс инновационных технологий диагностики психофизического состояния «КосМос» в соответствии с рекомендациями Д.Н. Гаврилова, А.Г. Комкова, А.В. Малинина, 2005 [4].

Структура модульной технологии развития координационных способностей включает цель, концептуальную основу и принципы, содержательный, процессуальный и оценочно-результативный компоненты (рисунок 1).

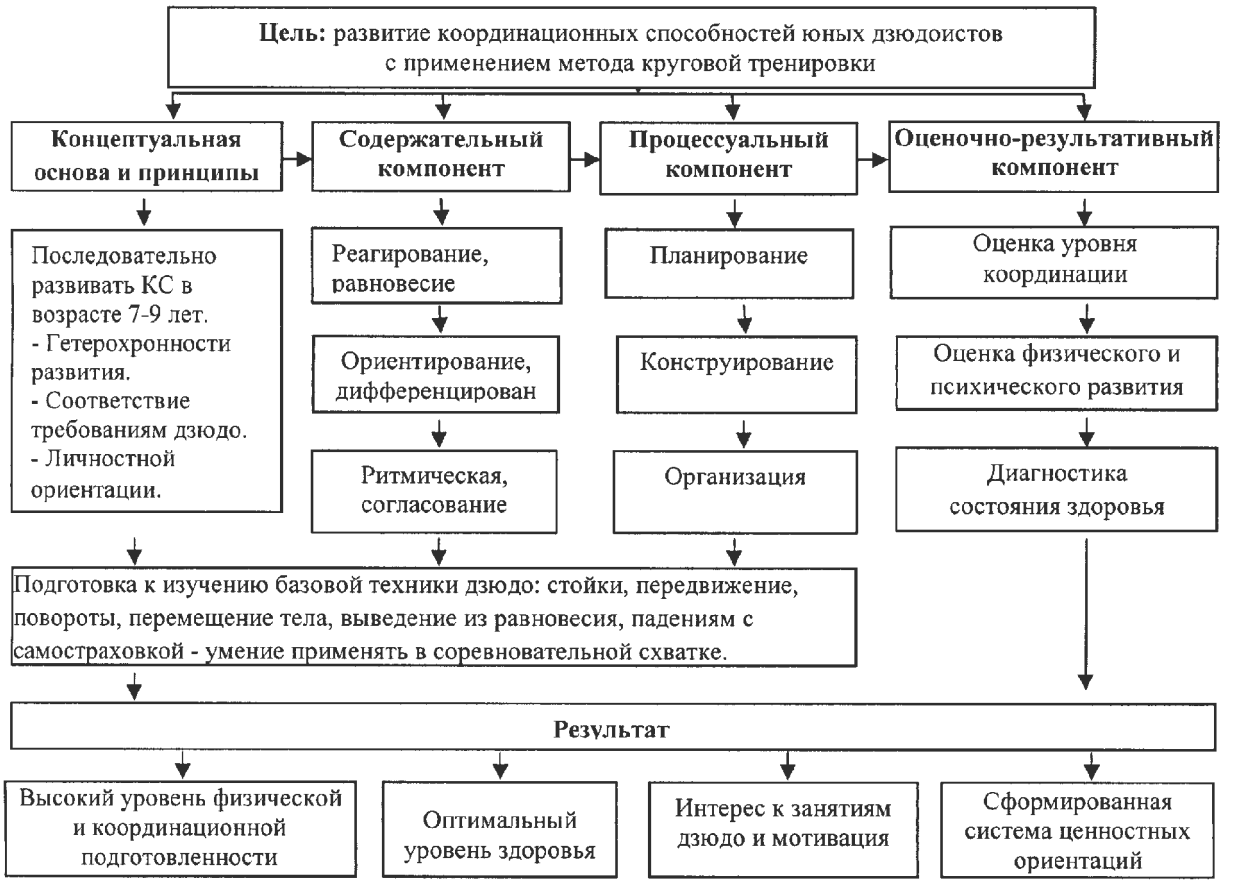


Рисунок 1. Модульная технология развития координационных способностей у детей 7-9 лет, занимающихся дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе

Результаты исследования.

По окончании эксперимента при сравнении показателей, демонстрируемых юными дзюдоистами КГ и ЭГ в обозначенных координационных способностях, были отмечены статистически значимые различия (при $p<0,05$). Наиболее существенные сдвиги в результатах ЭГ были выявлены в следующих тестах: удержание позы Ромберга на 44,2%, воспроизведение заданного ритма прыжка на 37,8%, вос-

произведение длины отрезка правой и левой рукой на 33,8%.

Сравнительный анализ показателей координационных способностей у юных дзюдоистов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп представлен в таблице 1.

Таблица 1. Сравнительный анализ показателей координационных способностей у юных дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп

Наименование координационной способности	Группы	До эксперимента, $\bar{X}\pm\sigma$	После эксперимента, $\bar{X}\pm\sigma$	p
Реагирование (см.) (ловля падающей линейки)	ЭГ	18,53±3,42	15,80±3,56	p<0,05
	КГ	17,80±2,85	16,35±2,70	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	
Равновесие (сек.) (удержание позы Ромберга)	ЭГ	10,63±3,49	15,05±7,00	p<0,05
	КГ	9,50±3,08	10,80±3,11	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	
Ориентирование в пространстве (см.) (воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой)	ЭГ	8,06±3,12	5,35±2,56	p<0,05
	КГ	8,33±2,72	7,56±2,89	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	
Дифференцирование (см.) (бросок мяча на расстояние 50% от мах.)	ЭГ	117,10±13,70	97,55±18,90	p<0,05
	КГ	116,27±11,30	112,2±9,85	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	
Ритмическая способность (сек.) (воспроизведение заданного ритма прыжков)	ЭГ	1,19±0,57	0,74±0,38	p<0,05
	КГ	1,17±0,34	1,05±0,36	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	
Согласование движений (сек.) (перешагивание через гимнастическую палку)	ЭГ	12,40±2,01	10,54±1,48	p<0,05
	КГ	12,30±2,37	11,46±2,16	p>0,05
	p	p>0,05	P<0,05	

Данные, представленные в таблице 2, свидетельствуют о том, что у детей ЭГ показатели уровня общей физической подготовленности значительно повысились по сравнению с дзюдоистами КГ и составили по окончании эксперимента 22,70±1,42 (увеличение на 25,8%) и 20,15±2,70 баллов соответственно (увеличение на 10,5%) (выявлены статистически значимые различия при p<0,05).

Таблица 2. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности юных дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп

Наименование теста	Группа	До эксперимента, $\bar{X}\pm\sigma$	После эксперимента, $\bar{X}\pm\sigma$	p
1	2	3	4	5
Теппинг-тест, сек.	ЭГ	7,53±1,15	5,89±1,02	p<0,05
	КГ	7,48±1,27	6,83±1,21	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	
Поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на спине, согнув ноги (кол-во раз за 30 сек.)	ЭГ	17,80±5,21	24,30±4,75	p<0,05
	КГ	17,35±4,30	21,00±3,44	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	
Наклон вперед сидя, см	ЭГ	1,95±2,45	4,15±2,90	p<0,05
	КГ	1,65±1,18	2,15±2,03	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	
Прыжок в длину с места (см.)	ЭГ	141,25±19,12	152,30±18,30	p>0,05
	КГ	141,35±16,90	145,70±13,10	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	

6 – минутный бег (м.)	ЭГ	901,75±128,04	1125,75±148,30	p<0,05
	КГ	908,50±105,60	993,50±173,53	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 сек.)	ЭГ	18,35±7,32	24,95±5,14	p<0,05
	КГ	18,00±5,47	20,15±8,80	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	
Челночный бег 3х10 метров (сек.)	ЭГ	9,58±0,71	8,67±0,60	p<0,05
	КГ	9,53±0,61	9,21±0,57	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	
Уровень физической подготовленности (баллы)	ЭГ	18,05±3,24	22,70±1,42	p<0,05

Анализ состояния общего физического здоровья дзюдоистов ЭГ на начало эксперимента показал, что детей с низким уровнем общего физического здоровья (ОФЗ) было – 35% и ниже среднего – 25%, со средним – по 20%, выше среднего – 20%, детей с высоким уровнем здоровья в обследованной выборке нет. По окончании эксперимента состояние ОФЗ юных дзюдоистов значительно улучшилось. Нами определено, что детей с низким уровнем – нет, ниже среднего – 35%, средним уровнем – 30%, выше среднего – 35%, в то время, как детей с высоким уровнем общего физического здоровья, по-прежнему не выявлено (таблица 3).

Таблица 3. Показатели состояния физического здоровья детей, занимающихся дзюдо ЭГ на протяжении 3 этапов исследования по Г.Н. Апонасенко

Этапы исследования	Низкий уровень	Ниже среднего	Средний уровень	Выше среднего	Высокий уровень
1 этап	35%	25%	20%	20%	0%
2 этап	25%	15%	15%	30%	0%
3 этап	0%	35%	30%	35%	0%

Важным аспектом построения тренировочного процесса является создание условий для формирования соответствующих мотивов занятий спортом, особенно это актуально для юных спортсменов. Знание тренером приоритетных для занимающихся мотивов спортивной деятельности позволяет ему выстраивать процесс взаимодействия более эффективно с учетом личностных интересов и потребностей детей.

Для определения ведущих мотивов спортивной деятельности у юных дзюдоистов нами применялась методика А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом» [5]. Результаты тестирования групп до и после эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4. Сравнительный анализ показателей проявления мотивов

Наименование мотива (М)	Группа	До эксперимента, $\bar{X}\pm\sigma$	После эксперимента, $\bar{X}\pm\sigma$	p
М. эмоционального удовольствия (баллы)	ЭГ	8,47±4,22	9,50±4,60	p<0,05
	КГ	8,74±6,00	9,77±6,10	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	
М. социального самоутверждения (баллы)	ЭГ	5,32±3,57	5,84±50	p>0,05
	КГ	7,16±4,31	7,79±5,01	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
М. физического самоутверждения (баллы)	ЭГ	12,37±5,54	15,11±5,97	p<0,05
	КГ	10,70±4,94	11,20±5,55	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
М. социально-эмоциональный (баллы)	ЭГ	8,53±4,91	10,00±5,51	p<0,05
	КГ	8,42±4,67	9,53±5,00	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	

М. социально-моральный (баллы)	ЭГ	10,00±5,00	11,21±5,00	p<0,05
	КГ	9,63±4,65	11,15±4,55	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	

В КГ у юных спортсменов выраженной мотивации занятий спортом не сформировалось, тогда как у дзюдоистов ЭГ приоритетным стал мотив эмоционального удовольствия. Это свидетельствует об испытываемой радости движения и физических усилий, стремлении к изучению новых упражнений, улучшению результата, что в дальнейшем может оказать положительное влияние на формирование большей осознанности у детей ЭГ целей и задач тренировочного процесса, их максимальной включенности в выполнение заданий тренера и понимания взаимосвязи будущих спортивных результатов и качества их выполнения. Подтверждением изменения мотивов являются и показатели ценностных ориентаций детей, изменение их вектора в процессе исследовательской работы в ЭГ (таблица 5). Для выявления ценностных ориентаций использовалась методика диагностики направленности личности Б. Басса (опросник Смекала-Кучера) [3].

Таблица 5. Сравнительный анализ показателей ценностных ориентаций у юных дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп

Наименование ценностных ориентаций	Группа	До эксперимента, $\bar{X}\pm\sigma$	После эксперимента, $\bar{X}\pm\sigma$	p
На себя (НС)	ЭГ	17,01±1,71	20,90±2,98	p<0,05
	КГ	16,82±2,31	17,28±3,93	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	
На взаимодействие (НВ)	ЭГ	18,90±2,81	19,15±2,85	p>0,05
	КГ	18,80±2,59	19,71±3,62	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
На задачу (НЗ)	ЭГ	17,05±1,77	20,39±2,46	p<0,05
	КГ	17,21±2,12	17,11±3,81	p>0,05
	p	p>0,05	p<0,05	

Сравнительный анализ показателей ценностных ориентаций у юных дзюдоистов КГ и ЭГ показал, что по окончании эксперимента у детей ЭГ преобладают тенденции «направленность на себя» и «направленность на задачу», тогда как в КГ «направленность на взаимодействие». С нашей точки зрения, это также является проявлением большей включенности детей ЭГ в тренировочный процесс и направленности на достижение спортивного результата.

Выводы. По окончании экспериментальной работы полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной модульной технологии, а также дают основание сделать заключение о том, что использование модульной технологии развития координационных способностей в тренировочном процессе юных дзюдоистов позволяет повысить уровень развития координации на спортивно-оздоровительном этапе, содействовать повышению уровня общей физической подготовленности; улучшать состояние здоровья детей в целом; формировать ценностные ориентации и мотивацию к занятиям дзюдо у юных спортсменов.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека /В.К. Бальсевич – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Ботяев, В.Л. Координационные способности в системе отбора и прогнозирования успешной специализации в спортивной гимнастике: методические рекомендации / В.Л. Ботяев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2014. – 62 с.
3. Верещагина, Л.А. Определение направленности «на себя», «на дело», «на взаимодействие» / Л.А. Верещагина. Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособие – СПб., 2003.
4. Гаврилов, Д.Н. Инновационные технологии диагностики психофизического состояния / Д.Н. Гаврилов, А.Г. Комков, А.В. Малинин. – СПб.: НИИФК, 2005. – 43 с.
5. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

Информация для связи с автором:
Борисенко О.В.
e-mail: oksa19711971@mail.ru

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ СТИЛЯ СИТО-РЮ

Черняев В.В., *доктор педагогических наук, профессор, Липецкий филиал РАНХиГС*
Дущенко С.А., *аспирант, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина*





Аннотация. В статье обоснована необходимость развития общих и специальных физических качеств у юных каратистов стиля Сито-рю, направленных на эффективное воздействие на двигательную функцию детей 7-9 лет; определены особенности физической подготовки спортсменов, занимающихся в секциях каратэ для успешного участия в спортивных поединках.

Ключевые слова: физические качества, спортивный поединок, каратэ Сито-рю, юные каратисты.

THE PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG KARATE STYLE SHITO-RYU

Chernyaev V. V., *Lipetsk branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, the doctor of pedagogical sciences, associate professor, professor of the Department of Public Administration.*
Dushchenko S.A., *Tambov State University named after GR Derzhavin, Postgraduate, «Theory and methods of physical education, adaptive and Physical Culture»*

Abstract. This article provides a brief information concerning sport fight karate Shito-ryu style, examined the physical qualities necessary for the successful conduct of combat sports. It presents a number of experimental exercises that focused on the development of important Karate Shito-Ryu physical qualities.

Key words: physical qualities, sports fight, karate Shito-ryu karate young.

В настоящее время каратэ приобретает все большую популярность среди молодежи и детей. Растет количество участников соревнований, снижается возрастная граница занимающихся. Происходит плавный переход от боевого искусства, доступного лишь избранным, к виду спорта, который позволяет достичь высот физического и духовного совершенства большего числа людей, прежде всего, молодежи.

Как и в любом виде спорта, в каратэ есть свои правила, согласно которым существует несколько разновидностей каратэ, к числу которых относится каратэ Сито-рю. Отличительная особенность соревнований по каратэ Сито-рю заключена в специфике нанесения ударов в голову рукой или ногой. У юных каратистов данные удары должны быть остановлены спортсменом на расстоянии 10 см от головы противника. Если же в спортивном поединке участвуют взрослые спортсмены, то допускается небольшое касание во время удара. Этим ограничением на соревнованиях достигается снижение травматизма.

Немаловажным фактором является низкий вес спортивного инвентаря, позволяющий увеличить скорость выполнения любых действий. Облегчая исполнение двигательных действий для спортсменов, это одновременно повышает зрелищность спортивных соревнований. Но данное преимущество будет абсолютно бесполезным в том случае, если спортсмен не обладает должным умением управлять собственным телом и, как следствие, не может контролировать ударные действия в спортивном поединке.

Соревновательная деятельность по каратэ протекает в нестандартной среде, в условиях жесткого лимита времени, при необходимости принимать решение в ответ на неожиданные изменения обстановки. Здесь имеет место непосредственная борьба между соперниками, а достижение результата выражается в преодолении активного сопротивления конкретного противника. Деятельность спортсмена в таких случаях складывается из отдельных операций (приемов), выполняемых своевременно, и позволяет рассматривать эту деятельность в единоборствах как типичный пример оперативной деятельности [5].

Анализ литературных источников показал, что временная структура соревновательного по-

единка носит интервально-повторный характер. По этой причине каратэ относится к видам спорта с переменными соревновательными условиями, требующими богатой базы сложных двигательных действий, специальной выносливости, которая позволяет спортсменам вести поединок с минимальным снижением эффективности проведения атакующих и защитных действий.

Статистические данные, собранные в ходе анализа соревновательных поединков у каратистов от 7 до 9 лет, выявили, что в 78 поединках было осуществлено 249 оцененных ударных действий руками и ногами. Из них 159 ударных действий руками и ногами были проведены на соответствующие оценки, а 90 – на чукоку (замечание), т.е. имели контакт с головой или были проведены ниже уровня пояса. Иначе говоря, у каратистов 7-9 лет в среднем каждый 3 удар проводится на чукоку. Следовательно, чтобы повысить качество ударных действий, необходимо научить спортсменов контролировать все параметры двигательных действий.

Спортивный поединок каратистов стиля Сито-рю предъявляет повышенные требования к физической подготовке юных спортсменов. При этом физические качества, как правило, проявляются комплексно, т.е. во взаимодействии друг с другом.

В ходе поединка непродолжительные периоды работы максимальной и субмаксимальной интенсивности сменяются периодами работы меньшей интенсивности или же предусмотренными правилами соревнований интервалами отдыха [3, 5]. При этом ударные действия как основные технические приемы приносят желаемый результат при условии развития у спортсменов высокого уровня скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движения, а также выносливости.

Наиболее значимыми координационными способностями каратистов являются способность к равновесию, способность к ориентированию в пространстве и перестроению двигательной деятельности, способность дифференцировать мышечные усилия [4, 6]. Развитие перечисленных способностей имеет важное значение, так как многие двигательные действия в каратэ выполняются при непривычных для тела положениях, требуют полной координации движений, слаженности работы разных звеньев тела, способности ориентироваться и делать верный выбор в динамически сложных ситуациях [6, 9].

Особое внимание в поединках по каратэ Сито-рю уделяется соблюдению точности движений. Отличительной чертой правил соревнований по каратэ Сито-рю до 18 лет является указание об остановке ударов рукой или ногой на расстоянии до 10 см от головы противника. Соблюдение дистанции во время проведения того или иного приема делает прием бесполезным или, в случае грубой ошибки, влечет за собой штрафные меры. Именно поэтому в процессе физической подготовки каратистов важное место отводится развитию способности оценивать движения в пространстве по времени и по степени мышечных усилий.

При подготовке к спортивному поединку 7-9 летних каратистов уделяется внимание воспитанию ловкости, позволяющей своевременно и правильно реагировать на изменчивую обстановку. Ловкий каратист быстрее осваивает необходимую технику, успешно ее совершенствует, а также приобретает способность мгновенно переключаться с одного действия на другое. Степень развития ловкости напрямую зависит от двух факторов: объема запаса двигательных навыков и сохранения боевого положения при потере равновесия. Данный возраст характеризуется высоким темпом развития ловкости движений, поэтому он оптимален для создания двигательной базы на последующих этапах спортивной подготовки.

При выполнении атакующих и защитных приемов необходимо сохранять равновесие, которое позволяет каратисту выполнять точные и эффективные технические действия из устойчивого положения [3, 8]. Каратистам необходимо развивать умение сохранять равновесие при выполнении статических и динамических действий, а также при перемещениях в пространстве, сопровождающихся активным сопротивлением противника.

Равновесие имеет первостепенное значение при ударах ногами, так как при атакующем действии сила тяжести тела спортсмена переходит на одну ногу. Корпус спортсмена отклоняется в противоположную сторону удара, что усложняет сохранение равновесия. При потере равновесия спортсмен снижает силу удара на 30-40%, а также рискует позволить противнику выполнить захват ноги, лишив возможности нанести новый удар.

Для эффективного использования технических приемов в нападении и защите необходим определенный уровень развития гибкости. Младший школьный возраст является благоприятным для развития подвижности в суставах. Способность выполнять движение с максимальной амплитудой позволяет юному каратисту успешно овладевать многими техническими приемами и эффективно использовать их в спортивном поединке.

Быстрота необходима каратисту для выполнения как защитных, так и ударных действий на

высокой скорости. Чем раньше спортсмен начнет реагировать на изменение положения противника, тем больше времени будет на принятие решения в конкретной ситуации. Чем выше скорость выполнения движений, тем сложнее будет противнику использовать защитные действия, и больше шансов одержать победу в спортивном поединке [1, 4].

Качество быстроты подразумевает под собой целый комплекс функциональных свойств организма человека, совокупность которых обуславливает скоростные характеристики движений. Для спортивного поединка выделяют такие формы проявления быстроты, как: 1) скорость передвижения, 2) частота двигательных действий, 3) скорость отдельного двигательного действия, 4) латентное время реакции. Эффективное использование всех указанных форм проявления быстроты во многом определяет победу в поединке для каратиста. От скорости передвижения каратиста, его способности мгновенно сократить или увеличить дистанцию с противником, повышать частоту движений или скорость одиночного действия зависит успех защитных или атакующих действий. Быстрота реакции позволяет спортсмену выполнять эффективные защитные действия и перестраивать атакующие действия относительно движения противника.

Таким образом, воспитание необходимых форм быстроты – одна из важнейших задач при подготовке каратистов, выполнение которой напрямую влияет на результативность действий спортсмена в ходе спортивного поединка.

В спортивном поединке по каратэ Сито-рю ударное действие в большей степени должно носить скоростной характер, а не пробивную мощь и разрушающий потенциал. Силовые и скоростно-силовые способности необходимо развивать совместно. По мнению В.В. Кузнецова в единоборствах, прежде всего, проявляются такие качества, как взрывная сила, скоростная сила, максимальная сила и др. Вместе с тем известно, что силовые возможности детей весьма ограничены.

Временная структура соревновательного поединка в каратэ, сочетающая в себе периоды разной степени интенсивности, ведет к быстрому утомлению и снижению качества ударных и защитных действий. Поэтому от выносливости каратиста зависит как успех в отдельном поединке, так и в соревнованиях в целом.

Воспитание общей выносливости – составная часть всесторонней физической подготовки юных каратистов. Необходимость воспитания общей выносливости у детей на этапе предварительной и начальной подготовки обоснована целым рядом исследований [2, 7 и др.].

Специальная выносливость каратиста характеризуется способностью бороться с утомлением во время поединка. Время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является основным критерием его выносливости.

Классификация специальной выносливости проводится по следующим признакам: 1) признакам согласованности с другими физическими способностями, нужными для решения конкретной двигательной задачи (например, силовая выносливость); 2) признакам двигательного действия, необходимого для решения двигательной задачи (например, прыжковая выносливость); 3) признакам двигательной деятельности, создающим условия для решения двигательной задачи (например, игровая выносливость) [5].

Проведенные исследования свидетельствуют, что взаимосвязь между различными видами выносливости выражена слабо, а в некоторых случаях она отсутствует. Спортсмен, обладающий высокой скоростной выносливостью, может испытывать трудности в других видах выносливости, например, координационной или силовой.

Выносливость повышается за счет совершенствования спортсменом двигательных навыков, т.к. повышение уровня технического мастерства позволяет снижать энергозатраты организма на совершение двигательного действия. При этом характеристика выносливости для спортсменов не ограничивается обширностью энергетических резервов их организма и экономностью их опустошения. Весомую роль здесь играет скорость восстановления энергетических резервов после совершения каратистом ряда активных двигательных действий.

Длительные серии приемов, проводимые в высоком темпе, нежелательны для использования в спортивном поединке. При подобном ритме ведения поединка утомление нарастает значительно быстрее, постепенно снижается работоспособность и организм требует длительного периода восстановления. Снижение работоспособности влечет за собой ухудшение реакции, уменьшение точности движений, мощности работы и скорости выполнения перемещений и двигательных действий.

В ходе экспериментальной работы были отобраны наиболее эффективные специальные упражнения, развивающие физические качества, необходимые для проведения спортивных поединков. Физические упражнения соответствовали координационной структуре движений и особенностям функционирования основных систем организма в соревновательной деятельности.

Литература:

1. Джиянов А.Х. Каратэ WKF: методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста: пособие для тренеров и инструкторов спортивных школ/ А.Х. Джиянов. – Воронеж: ВГПУ, 2008.
2. Коробков А.В. Выносливость и ее физиологические основы/А.В. Коробков// Теория и практика физической культуры. – 1968. – №8.
3. Крысин, М.В. Требования к технической подготовке спортсменов различной квалификации в косики каратэ / Крысин, М.В. – М.: ФККР, 1999.
4. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании /В.И. Лях// Теория и практика физической культуры. – 1988. – №2.
5. Макардин Д.Н. Методика подготовки спортсменов высокой квалификации в каратэ WKF. Учебное пособие. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2007.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.Ю. Микрюков. – М.: Академия, 2003.
7. Мотылянская Р.Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
8. Новик С.А. Средства специальной подготовки юных каратистов и их распределение в годичном цикле: автореф. дисс. канд. пед. наук / С.А. Новик. – М., 1998.
9. Сулейманов И.И. Состояние проблемы исследования двигательной подготовленности спортсменов в восточных единоборствах // Здоровье и физические упражнения: сб. статей / И.И. Сулейманов, А.С. Манукян. – Тюмень: ТюмГУ, 2000.

Bibliography:

1. A.H. Dzhiyanov The WKF Karate: the technique of working with children of preschool and primary school children: A guide for trainers and trainers of sports schools / A.H. Dzhiyanov. – Voronezh: SGMP 2008.
2. Korobkov A.V. Endurance and its physiological basis / A.V. Korobkov // Theory and Practice of Physical Culture. – 1968. – №8.
3. Krisin M.V. Requirements for the technical training of athletes of varying skills in karate kosiki / Krisin M.V. – M.: Izd FKKR, 1999.
4. Lyakh V.I. The most important for various sports coordination abilities and their significance in technical and technical and tactical improvement / V.I. Lyakh // Theory and Practice of Physical Culture. – 1988. – №2.
5. Makardin D.N. Technique of preparation of highly skilled athletes in karate WKF. Tutorial. – Tyumen, Tyumen State University Publishing House, 2007.
6. Mikryukov V.Y. Karate: Proc. allowance for students. Executive. Proc. institutions / V.Y. Mikryukov. – M.: Academy, 2003.
7. Motylyanskaya R.E. Endurance in young athletes. – M.: Physical Education and Sports, 1969.
8. Novik S.A. Means of special preparation of young karatekas and their distribution in the annual cycle: Abstract. diss. Cand. ped. Science / S.A. Novik. – M., 1998.
9. Suleimanov I.I. State of the problem research motor preparedness of athletes in martial arts // Health and Exercise: Sat. Articles / I.I. Suleymanov, A.S. Manukyan. – Tyumen: TSU, 2000.

Информация для связи с авторами:
Валерий Васильевич Черняев,
valeriy.chernyaev@mail.ru
Сергей Александрович Дущенко,
bladerz@mail.ru

ДИНАМИКА МАССЫ ТЕЛА У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ

Филиппова Е.В., *кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Ростовский государственный университет путей сообщения*



Аннотация. В статье рассматривается проблема избыточной массы тела в пожилом возрасте. Дается сравнительный анализ массы тела пожилых людей, занимающихся в группах здоровья с преимущественным использованием средств спортивно-оздоровительного туризма и другими видами оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: пожилой возраст, масса тела, спортивно-оздоровительный туризм.

DYNAMICS OF BODY MASS IN ELDERLY AGE IN THE COURSE SPORTS TOURISM

Filippova E.V., *the candidate of pedagogical Sciences, Docent the Department of Physical Education and sport Rostov State Transport University*

Abstract. The article considers the problem of overweight in the elderly. A comparative analysis of body mass of older people working in the health groups with a primary use of funds sport and recreation tourism and other kinds of physical culture.

Key words: elderly age, body weight, sport and health tourism.

Многочисленные исследования показывают рост избыточного веса с возрастом среди мужчин и женщин. Среди факторов, способствующих увеличению распространения ожирения, – генетические предпосылки, гиподинамия, вызванная научно-техническим прогрессом, нерациональное пищевое поведение.

Пожилых людей с избыточной массой тела в 2,0 – 2,5 раза больше, чем в возрасте 20-25 лет [7].

В наибольшей степени накоплению жировой ткани у пожилых людей способствует возрастное снижение двигательной активности и тонуса симпатической нервной системы, а также замедление метаболизма. Дисбаланс поступления в организм энергии с пищей и ее повседневных трат составляет патогенетическую основу процесса ожирения.

Избыточному накоплению жира также способствуют нейрогуморальные изменения, происходящие в организме пожилого человека: у пожилых мужчин снижение уровня андрогенов, у пожилых женщин – эстрогенов, а у тех и у других – гормонов роста. С возрастом все большую роль начинают играть замедление и ослабление насыщения, повышение субъективного порога голода и скорости приема пищи. Ученые S.D. Malnick, H. Knobler расценивают ожирение как слабо выраженное воспалительное состояние. Такие выводы они обосновывают тем, что жировая ткань является активным метаболическим органом; она провоцирует и аккумулирует не только гормональные вещества, но и целый ряд провоспалительных цитокинов (TNF-α, IL-1, IL-6, IL-8, IL-10, трансформирующий фактор роста (TGF), лептин, адипонектин, резистин, ангиотензиноген) и протромбических факторов (ингибитор активации плазминогена – 1 (PAI-1) [8].

У лиц пожилого возраста с увеличением массы тела ввиду ожирения возникает вероятность заболевания сахарным диабетом, панкриотитом, грыжами брюшной стенки, подагрой. Прогрессирует остеопороз тел позвонков и остеоартроз коленных, голеностопных и плюсневых суставов; развивается плоскостопие с образованием

натоптышей и мозолей на стопах. Плоскостопие и лимфовенозная недостаточность сопровождается отеками голеней, стоп и голеностопных суставов. Кроме того, у лиц пожилого возраста с ожирением увеличивается вероятность рака толстой кишки, мочевого пузыря, рака молочной железы, яичников и шейки матки у женщин и рака предстательной железы у мужчин. Избыточный вес является определяющим фактором ишемической болезни сердца, гипертонической болезни [7].

Ученые В.Н. Шабалин, В.Н. Ярыгин, В.В. Банин и др. считают, что каждый килограмм избыточной массы тела уменьшает продолжительность жизни на 2%, а выраженное ожирение укорачивает жизнь в среднем на 6-9 лет. Это происходит из-за прогрессирующих заболеваний, укорачивающих жизнь.

Также причинами избыточного накопления веса у пожилых людей являются переедание и недостаточная двигательная активность. При недостатке двигательной активности нарушается липидный и углеводный обмен, обуславливающий развитие склероза и атеросклероза. Из-за атеросклеротических изменений в кровеносных сосудах уменьшается кровоток в органах, что является причиной нарушения многих функций.

Поэтому, чтобы корректировать нарушения жирового обмена, необходимо уменьшить количество энергии, поступающей с пищей, и увеличить ее расходование.

Для поддержания хорошего здоровья в пожилом возрасте необходимы регулярные физические упражнения, которые должны быть достаточно интенсивными для того, чтобы возрастала частота пульса и дыхания и не развивалась мышечная атрофия. Умеренные физические нагрузки улучшают функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы, увеличивают мышечный тонус, препятствуя накоплению жира в организме. Важными видами физической активности людей пожилого возраста являются: зарядка, дозированная ходьба, дозированный бег, тренирующая гимнастика, плавание, велосипедные и лыжные прогулки, занятия греблей, игра в теннис, бадминтон, туристские походы. Все это, по мнению В.К. Бальсевича, не просто вполне доступно пожилому человеку, но даже необходимо.

Спортивно-оздоровительный туризм, в этом аспекте, является уникальным средством физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности [1,3,6]. Средства спортивно-оздоровительного туризма повышают физическую подготовленность, имеют оздоровительную направленность и служат средством реабилитации после перенесенных заболеваний и стрессов, накопленных в течение жизни.

Разработанная нами методика физкультурно-оздоровительных занятий для пожилых людей основана на комплексном использовании адекватных для данного возраста средств спортивно-оздоровительного туризма, форм и методов занятий, принципов обучения людей данной категории.

Мы предположили, что занятия на основе использования элементов спортивно-оздоровительного туризма являются эффективным средством снижения массы тела людей пожилого возраста.

Физкультурно-оздоровительными занятиями на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма занимались пожилые люди (55-74 г. женщины и 60-74 г. мужчины) в течение одного календарного года.

Цель данного исследования – провести сравнительный анализ динамики массы тела пожилых людей, занимающихся в группах здоровья с элементами спортивно-оздоровительного туризма, и пожилых людей, занимающихся в группах здоровья другими видами физической активности (волейболом, бадминтоном, плаванием, различными видами гимнастики) в течение одного года.

Для анализа эффективности проведенного эксперимента в КГ и ЭГ мы сравнили средние результаты в каждой группе в отдельности в начале и в конце эксперимента. Различия между полученными результатами эксперимента мы выявляли с помощью непараметрического критерия Вилкоксона (выборки были зависимыми). Результаты исследования приведены в таблице 1.

Из данных таблицы 1 видно, что в начале и в конце эксперимента значения массы тела внутри всех подгрупп экспериментальной и контрольной групп отклоняются от среднего в норме, т.е. являются однородными по величине данного показателя (если коэффициент вариации – 35%, группа считается однородной по величине рассматриваемого признака) [4]. Снижение массы тела наблюдается во всех подгруппах экспериментальной и контрольной групп. Расчет различий по критерию Вилкоксона показал значимость результатов у мужчин и женщин как в экспериментальной, так и в контрольной группе, кроме женщин 55-64 лет контрольной группы.

Таблица 1

Результаты исследования динамики массы тела

Группа	Среднее значение		S_0	S_1	Доверительный интервал		V, %		T эмп	P
					начало	конец	начало	конец		
женщины 55-64 г. ЭГ (n=28)	71,14	69,91	12,26	11,66	4,54	4,32	17,2	16,7	3	<0,05
женщины 55-64 г. КГ (n=26)	70,85	70,76	12,30	12,12	4,73	4,66	17,40	17,1	101,5	<0,05
женщины 65-74 г. ЭГ (n=14)	69,30	67,34	8,82	8,84	4,62	4,63	12,70	13,10	1,00	<0,05
женщины 65-74 г. КГ (n=13)	69,45	69,18	10,18	9,71	5,53	5,28	14,70	14,0	27,0	>0,05
мужчины 60-67 лет ЭГ (n=16)	75	73,58	12,73	12,52	6,24	6,13	17,0	17,0	3,50	<0,05
мужчины 60-67 лет КГ (n=17)	77,75	76,74	12,35	11,86	5,87	5,64	15,90	15,40	4,00	<0,05
мужчины 68-74 г. ЭГ (n=11)	72,23	71,63	5,401	5,350	3,192	3,161	7,5	7,5	1,00	<0,05
мужчины 68-74 г. КГ (n=11)	70,52	70,05	7,36	7,33	4,35	4,33	10,40	10,50	10,5	<0,05

Для сравнения полученных изменений результатов в контрольной и экспериментальной группах (независимые выборки < 30 человек в каждой) мы использовали метод Стьюдента. Результаты исследования в контрольной и экспериментальной группах по критерию Стьюдента (t) представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования динамики массы тела

Группа	Средний прирост		t- критерий Стьюдента	P
	ЭГ (n=28)	КГ (n=26)		
Женщины 55-64 года	-1,23	-0,09	-3,72	P < 0,05
Женщины 65-74 года	-1,96	-0,27	-3,84	P < 0,05
Мужчины 60-67 лет	-1,42	-0,91	-1,02	P>0,05
Мужчины 68-74 года	-0,60	-0,47	-0,42	P>0,05

Из таблицы 2 видно, что все значения массы тела имеют отрицательный знак. Это говорит о том, что во всех возрастных группах у мужчин и женщин в конце эксперимента наблюдается прирост снижения массы тела. Расчет различий по критерию Стьюдента показал статистически значимый результат в группах женщин при $P < 0,05$. У мужчин обеих возрастных групп статистическая обработка не показала значимых отличий. Однако в экспериментальной группе мужчин обоих возрастов средний прирост снижения массы тела в конце исследований выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия в группе здоровья для людей пожилого возраста на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма в течение года имели более выраженный тренировочный эффект. Следовательно, мы можем утверждать, что в результате проведенных исследований разработанная нами методика оздоровительных занятий для людей пожилого возраста является эффективной для снижения массы тела.

Литература:

1. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме. Учебное пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с. ил.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с., ил.
3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 208 с.
4. Гмурман, В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика: Учебное пособие для вузов / В.Е. Гмурман. – М.: Высшая школа, 2003. – 479 с.
5. Драчева, Е.Л. Специальные виды туризма. Лечебный туризм: учебное пособие / Е.Л. Драчева. – М.: КНОРУС, 2008. – 152 с.
6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И.Евсеев. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378, [1] с. ил.
7. Шабалин В.Н. с соавт. Клинические проявления и коррекция нарушений обменных процессов / Руководство по геронтологии и гериатрии / В.Н. Шабалин, В.Н. Ярыгин, В.В. Банин, Г.В. Порядин, В.М. Смирнова, А.С. Мелентьев, В.В. Потёмкин, Ю.Б. Белоусов / Под ред. акад. РАМН, проф. В.Н. Ярыгина, проф. А.С. Мелентьева. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2003. – Т. 2. – С. 47-51.
8. Malnick S.D., Knobler H. The medical complications of obesity // Q J M. – 2006. – Vol. 99. – № 9. – P. 565-567.

Bibliography:

1. Appenianskii, A.I. Rekrealogiia: trenirovochnyi protsess v aktivnom turizme. Recrealogy: the training process in active tourism. – Moscow. Sovetskii sport, 2006. – 196 p.
2. Bal'sevich, V.K. Fizicheskaia kul'tura dlia vsekh i dlia kazhdogo. Physical education for all and for everyone. – Moscow: Fizkul'tura i sport, 1988. – 208 p.
3. Viatkin, L.A. Turizm i sportivnoe orientirovanie: ucheb. posobie dlia stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenii. – Tourism and orienteering. – Moscow: Akademiia, 2009. – 208 p.
4. Gmurman, V.E. Teoriia veroiatnostei i matematicheskaia statistika: Uchebnoe posobie dlia vuzov. Probability theory and mathematical statistics. Moscow: Vysshaia shkola, 2003. – 479 p.
5. Dracheva, E.L. Spetsial'nye vidy turizma. Lechebnyi turizm: uchebnoe posobie. Special types of tourism. Medical tourism. – Moscow: KNORUS, 2008. – 152 p.
6. Evseev, Iu.I. Fizicheskaia kul'tura. Physical culture. Rostov n/D, Feniks, 2008. – 378, [1] p.
7. Shabalin V.N., Iarygin V.N., Banin V.V., Poriadin G.V., Smirnova V.M., Melent'ev A.S., Potemkin V.V., Belousov Iu.B. Klinicheskie proiavleniia i korrektsiia narushenii obmennykh protsessov. Clinical manifestations and correction of metabolic disturbances. – Moscow, GEOTAR – MED, 2003. – T. 2. – P. 47-51.
8. Malnick S.D., Knobler H. The medical complications of obesity // QJM. – 2006. – Vol. 99. – № 9. – pp. 565-567.

Информация для связи с автором:
Филиппова Е.В.
e-mail: filippova-71@mail.ru

КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

Кашкаров В.А., *профессор*
Мищенко И.А., *доцент*
Вишняков А.В., *доцент*
Фролова Т.С., *доцент*
ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»






Аннотация. В статье показана эффективность практического использования метода исследования вариабельности сердечного ритма для оценки функционального состояния тхэквондистов с целью управления тренировочным процессом на этапе непосредственной подготовки.

Ключевые слова: тхэквондо, функциональное состояние, этап непосредственной подготовки.

CONTROL OF FUNCTIONAL STATE OF HIGHLY SKILLED TAEKWONDO-SPORTSMEN AT THE STAGE OF DIRECT PREPARATION

Kashkarov V.A., professor
Mischenko I.A., professor assistant
Vishniakov A.V., professor assistant
Frolova T.S., professor assistant
Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, Russia, Lipetsk

Abstract. The article shows the effectiveness of the practical use of the method used to study heart rate variability to assess the functional state of the taekwondo-sportsmen to control training process at the stage of direct preparation.

Key words: taekwondo, functional status, stage of direct preparation.

Для современного этапа развития спорта высших достижений характерно возрастание объемов и интенсивности специализированных нагрузок как на базовых этапах подготовки, так и на соревновательных [1, 3].

Основной задачей рационального планирования тренировочных нагрузок в больших циклах подготовки является подведение спортсмена к главному старту в состоянии, которое характеризуется как «пик спортивной формы». Использование большого объема тренировочных средств, направленных на решение одновременно многих задач, сопряжено с повышенным риском травм и перетренированности квалифицированных тхэквондистов.

В структуре макроцикла подготовки, как правило, планируются микроциклы, направленные на достижение фазы сверхвосстановления и в том числе на подготовку к главному старту, причем с учетом того, что суперкомпенсация наступит в том случае, если большие нагрузки и следующее за ними восстановление оптимально сбалансированы.

Данный методический подход (или тейперинг [1]) давно привлекает внимание тренеров и специалистов, так как имеет большое значение для конечного результата на соревнованиях.

Важнейшей задачей организации тренировки в единоборствах и в том числе в тхэквондо является последовательное выведение спортсмена в течение большого тренировочного цикла на но-

вый, более высокий, функциональный уровень и повышение на его основе быстроты и качества технико-тактических действий, обновление их арсенала [2]. Эта задача связана еще и с минимизацией тактической информативности (непредсказуемости) для соперников.

Однако выведение спортсмена с высокой морфофункциональной специализацией на новый уровень обязательно связано с применением «больших» или «пороговых» нагрузок [4]. В этой связи очень актуальной становится задача контроля функционального состояния спортсмена высоко объективными методами, ее динамики, и на этой основе коррекции индивидуальных тренировочных нагрузок.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще для контроля функционального состояния и переносимости тренировочных нагрузок используется метод анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР), который оценивает вегетативную регуляцию физиологических функций спортсменов.

Общеизвестно, что вегетативная нервная система управляет энергетическими и метаболическими процессами организма, осуществляет мобилизацию функциональных резервов при стрессорных воздействиях, обеспечивает их восстановление и накопление. Механизмы вегетативной регуляции играют ведущую роль в адаптационных реакциях организма и в сохранении гомеостаза его основных систем при изменении условий окружающей среды. Поэтому для изучения динамики функционального состояния спортсменов под влиянием физической нагрузки, выявления и предупреждения состояний переутомления и перенапряжения метод анализа ВСР представляет большой интерес.

Оценка функционального состояния квалифицированных тхэквондистов осуществлялась в течение тренировочного мероприятия на этапе непосредственной подготовки к главному старту сезона. Регистрация электрокардиограммы осуществлялась по достижении стабильной кардиоритмограммы с помощью компьютерного электрокардиографа «Поли-Спектр-8/Е» и Поли-Спектр-8/ЕХ». При оценке записи были исключены все артефакты и эктопические ритмы. Запись продолжительностью в 5 мин. осуществлялась в утренние часы в состоянии покоя. Оценивались показатели статистического и спектрального анализа, а также вариационной пульсометрии. На основании полученных данных рассчитывался интегральный показатель – общее функциональное состояние – по совокупности четырех комплексных показателей: общих резервов, резервов оперативного приспособления, рациональность расходования резервов при функциональной пробе и напряжения вегетативной регуляции, который оценивался по пятибалльной шкале.

В исследовании приняли участие 6 высококвалифицированных тхэквондистов, средний возраст которых составил 23,6±2,3 года.

Исследователи отмечают большое значение заключительного этапа подготовки (как правило, продолжительностью 2-3 недели) перед главным стартом и рациональное сочетание в нем интенсивных специализированных нагрузок, органически включенных в план тренировочного мероприятия. Поэтому планирование тренировочных нагрузок осуществлялось в соответствии с этими рекомендациями, но не исключало коррекции в зависимости от функционального состояния спортсменов. Схема распределения нагрузок представлена в таблице.

Таблица 1. Схема распределения нагрузок тхэквондистов на этапе непосредственной подготовки

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Утро	Индивидуальная ТТП (1-3 зоны интенсивности) **Малая**	Индивидуальная и соревновательная подготовка (3-5 зоны интенсивности) **Средняя**	ТТП со скоростно-силовым компонентом (3-4 зоны интенсивности) **Средняя**	Индивидуальная ТТП (1-3 зоны интенсивности) **Малая**	Индивидуальная и соревновательная подготовка (3-5 зоны интенсивности) **Большая**	Скоростно-силовая подготовка (прыжковая, спринт) (3-5 зоны интенсивности) **Средняя**	Активный отдых
Вечер	ТТП со скоростно-силовым компонентом (3-4 зоны интенсивности) **Средняя**	Индивидуальная и соревновательная подготовка (3-5 зоны интенсивности) **Большая**	Теоретическая подготовка	ТТП со скоростно-силовым компонентом (3-4 зоны интенсивности) **Средняя**	Индивидуальная и соревновательная подготовка (3-5 зоны интенсивности) **Большая**	Активный отдых и восстановительные мероприятия	

Исследование функционального состояния тхэквондистов показало следующее: в первые дни тренировочного мероприятия наблюдалась незначительная динамика показателей SDNN, RMSSD, pNN50, AMo50, SI и спектрального анализа. При этом функциональное состояние тхэквондистов оценивалось как среднее и выше среднего (2,9-4,3 балла).

При анализе исходных показателей ВСР у 5 тхэквондистов преобладали колебания в HF-диапазонах спектра. Состояние механизмов регуляции вегетативного тонуса расценивалось как умеренная и выраженная парасимпатикотония и ненапряженный вегетативный баланс. Это можно расценивать как биологически целесообразную адаптационную реакцию, так как парасимпатический отдел вегетативной нервной системы обеспечивает оптимальное восстановление. У одного спортсмена (Г) напряжение вегетативного тонуса находится в зоне устойчивого вегетативного равновесия, индекс вагосимпатического равновесия равен 1,0 усл.ед.

Известно, что стресс-индекс (SI) отражает степень напряжения регуляторных систем, то есть указывает на преобладание активности центральных механизмов регуляции над автономными, и чем более этот индекс выражен, тем более значительно напряжение регуляторных систем. Наши исследования показали, что при исходном исследовании показатели SI у всех спортсменов находятся в пределах нормативных значений, что подтверждает предположение об отсутствии напряжения механизмов регуляции в покое. Об этом свидетельствуют и другие показатели временного анализа и вариационной пульсометрии. Так, у обследуемых выявлены достаточно высокие показатели SDNN, связанные с низким напряжением регуляторных систем, при котором в процесс регуляции включаются в основном автономные уровни управления. Это подтверждается и высокими показателями RMSSD, что свидетельствует о повышенной активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. На превалирование парасимпатических влияний указывают и невысокие показатели АМО.

При проведении активной ортостатической пробы у 5 спортсменов выявлена избыточная реакция на нее, которая проявилась в значительном повышении SI и показателя вагосимпатического равновесия (LF/HF), выраженном снижении дыхательных HF и вазомоторных LF волн, а также общей мощности спектра. У одного спортсмена (Г) выявлена адекватная реакция на ортостаз, при которой в большей степени снизилась мощность высокочастотных волн (HF) и в меньшей – мощность вазомоторных волн (LF).

Из рисунка 1 видно, что у всех спортсменов общее функциональное состояние после второго тренировочного дня снизилось, что явилось свидетельством того, что использовались две однонаправленных нагрузки большой и средней величины.

После третьего тренировочного дня с одной тренировкой средней величины наблюдалось повышение общего функционального состояния. На этом этапе нами были внесены коррективы в индивидуальные тренировочные программы, прежде всего за счет снижения объема работы в 5-й зоне интенсивности. Это позволило оптимизировать общее функциональное состояние спортсменов, что выразилось в его положительной динамике до конца тренировочного мероприятия.

На четвертый день тренировочного мероприятия с возрастанием специальной тренировочной нагрузки было выявлено снижение функционального состояния и адаптивных процессов обследуемых спортсменов, которое выражалось, прежде всего, снижением общих резервов регуляции (TP), которые отражают общую потенциальную способность адекватно реагировать на тренировочные нагрузки. Даная тенденция отмечена у четырех тхэквондистов (Д, Г, Б, И, П). У тхэквондиста А зарегистрировано резкое увеличение общей мощности спектра (TP) при избыточной активации высокочастотных волн (HF) и ультранизкочастотных волн (ULF), что может свидетельствовать о чрезмерных затратах функциональных ресурсов на выполнение тренировочных нагрузок.

На четвертый день ТМ стресс-индекс, отражающий степень напряжения регуляторных систем, превышает нормальные значения у 5-ти обследуемых (Д, Г, П, А, Б,), что указывает на возросшее напряжение регуляторных систем. У спортсмена (И) SI находится в пределах нормативных величин.

При исследовании показателей временного анализа и вариационной пульсометрии у 5-ти тхэквондистов отмечается снижение показателей SDNN и RMSSD и АМО, что свидетельствует о снижении активности как симпатического, так и парасимпатического отдела ВНС. Исключение составляет один спортсмен (А), у которого параметры SDNN и RMSSD значительно увеличиваются, а АМО уменьшается, что указывает на значительное преобладание парасимпатической активности.

При проведении активной ортостатической пробы у всех тхэквондистов зарегистрирована парадоксальная реакция регуляторных систем на ортостаз. При этом наблюдалось снижение

показателя SI и увеличение значений спектральной функции TP, LF, VLF. Данная реакция свидетельствует о неадекватной реакции на эту пробу.

Комплексный анализ исследуемых показателей ВСР позволил проследить динамику ОФС спортсменов, которая оценивается как удовлетворительная у 4-х (Г, Б, И, А) и как неудовлетворительная у 2-х спортсменов (Д и П).

Динамика общего функционального состояния спортсменов за весь период тренировочного мероприятия представлена на рисунке.

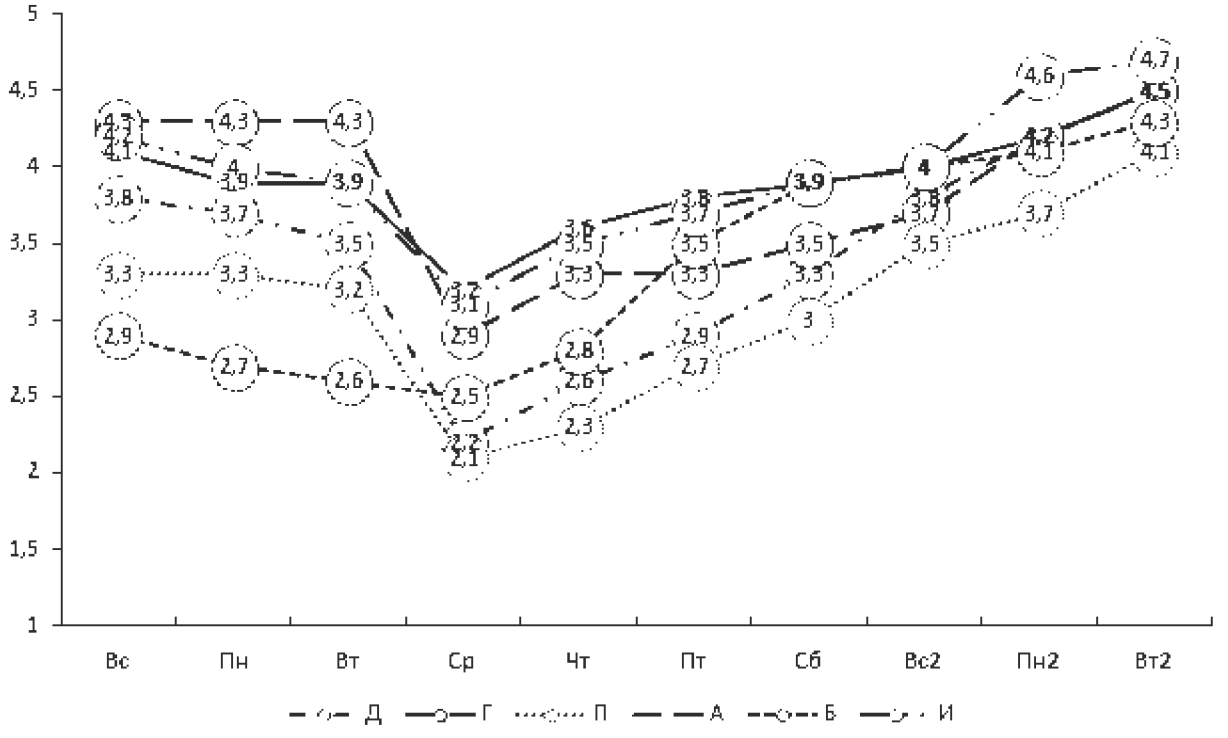


Рисунок 1. Динамика общего функционального состояния квалифицированных тхэквондистов на этапе непосредственной подготовки

Таким образом, контроль функционального состояния с помощью анализа вариабельности сердечного ритма и своевременная корректировка тренировочных нагрузок позволили оптимизировать подготовку спортсменов и подвести их к главному старту макроцикла в состоянии близком к пику спортивной формы. Это показывает эффективность использования метода анализа вариабельности сердечного ритма для оценки функционального состояния спортсменов и своевременной коррекции их тренировочного процесса.

Литература:

1. Казиков И.Б. Этап непосредственной подготовки к играм олимпиад и его моделирование / И.Б. Казиков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №4. – С. 36-38.
2. Кашкаров В.А. Содержание этапного контроля за физической подготовленностью тхэквондистов / В.А. Кашкаров, А.В. Вишняков, Т.С. Гнусова // Культура физическая и здоровье. – 2010. – №3 (28). – С. 53-55.
3. 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.
4. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: САМ, 1995. – 445 с.

Информация для связи с автором:
Кашкаров Виктор Алексеевич
kva-nmk@yandex.ru

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ

Картышева С.И., *кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой анатомии и физиологии ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», Воронеж, Россия*
Попова О.А., *кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии и физиологии ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», Воронеж, Россия*
Гончарова И.Г., *старший преподаватель кафедры анатомии и физиологии ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», Воронеж, Россия*





Аннотация. Данная статья посвящена особенностям обучения детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Особое внимание уделено процессу создания инклюзивной образовательной среды в общеобразовательных учреждениях.

Ключевые слова: инклюзивное образование, ограниченные возможности здоровья, безбарьерная среда, здоровьесберегающая среда.

PROBLEMS OF INCLUSIVE EDUCATION INTRODUCTION IN RUSSIA

Kartisheva S.I., *Cand. Biolog. Sci., docent, head of anatomy and physiology department, Voronezh state pedagogical university, Voronezh, Russia*
Popova O.A., *Cand. Biolog. Sci., docent of anatomy and physiology department, Voronezh state pedagogical university, Voronezh, Russia*
Goncharova I.G., *senior teacher of anatomy and physiology department, Voronezh state pedagogical university, Voronezh, Russia*

Abstract. This article is devoted to features of training of the children having limited opportunities of health. Special attention is paid to process of creation of the inclusive educational environment in educational institutions.

Key words: inclusive education, limited opportunities of health, barrier-free environment, health saving environment.

Обсуждение. В России насчитывается более 2 млн. детей с ограниченными возможностями здоровья (8% всей детской популяции), из них около 605 тысяч составляют дети с инвалидностью. На сегодняшний день 481 587 детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) обучаются в общеобразовательных организациях. Получение ими инклюзивного (включенного) образования на территории РФ регулируется Конституцией РФ, федеральным законом «Об образовании», федеральным законом «О социальной защите инвалидов в РФ», Конвенцией о правах ребенка, Конвенцией ООН «О правах инвалидов» [2]. Кроме того, с 1 января 2016 года в РФ вступили в действие дополнительные гарантии, которые изложены в федеральном законе от 1 декабря 2014 г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов», а с 1 сентября 2016 года вступил в силу новый образовательный стандарт инклюзивного образования.

Инклюзивное образовательное пространство на сегодняшний день является наиболее эффективным механизмом социальной адаптации ребенка с ОВЗ и ребенка-инвалида, позволяющее им стать полноценными членами общества, состояться в профессии. Оно подразумевает полное включение учащегося с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательный процесс, предполагает создание для такого ребенка безбарьерной среды, регулирующееся специальной государственной программой «Доступная среда».

Создание безбарьерной обучающей среды для детей с ограниченными возможностями здоровья требует многого, в частности: технического оснащения образовательных учреждений; профессионально подготовленных специалистов-логопедов, психологов, логопедов, тьюторов; педагогов, прошедших специализированнее курсы и имеющих высокий уровень профессиональной компетентности; толерантного общества, в частности толерантности здоровых детей и т.д. [1]

Система инклюзивного образования включает в себя учебные заведения среднего, профессионального и высшего образования. Что касается среднего образования, то российские дети имеют возможность получать инклюзивное образование не только в отдельных образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам, но и в отдельных классах, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам, при общеобразовательных организациях и в инклюзивных классах общеобразовательных организаций. О какой бы ступени образования не велась речь, включенное образование должно строиться с учетом индивидуальных особенностей ребенка, с созданием для него развивающей, здоровьесберегающей среды, которая направлена на поддержание и профилактику тех или иных видов нарушений здоровья у детей.

В образовательном процессе имеют возможность участвовать следующие категории детей с ОВЗ: дети с нарушением слуха; с нарушением зрения; с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА); дети с задержкой психического развития (ЗПР); с умственной отсталостью; с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и дети с расстройствами аутистического спектра (РАС). Работа с каждой группой таких детей сложна и требует многих условий для ее выполнения. Одним из таких условий является выполнение санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к организации учебно-воспитательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья (СанПиН2.4.2.3286-15, вступивший в силу с 01.09.2016 года). Так, например, обучение слабовидящих и незрячих детей должно проходить с использованием различного оптического и тифлотехнического оборудования, специальных учебников (плоскопечатных, с укрупненным шрифтом и адаптированными цветными иллюстрациями) и канцелярских принадлежностей. Для них должно быть адаптировано рабочее место, а именно: комбинированная освещенность должна составлять 800-1200 Лк, рассаживать детей следует как можно ближе к рассматриваемому объекту, окружающие предметы должны иметь комфортную для зрительного восприятия цветовую гамму и т.д. Спортивный инвентарь, применяемый на уроках физкультуры, должен быть ярких, контрастных цветов, больших размеров, но самое важное – безопасным [3]. В работе с такими детьми необходимо проводить коррекционные занятия, направленные на охрану и развитие остаточного зрения и зрительного восприятия, развитие осязания и мелкой моторики, развитие мимики и пантомимики и т.д. С целью профилактики утомления и нарушения осанки на уроках должны проводиться физкультминутки и гимнастика для глаз. С детьми должны обязательно работать врач-окулист, инструктор по лечебной физкультуре (его работа направлена на коррекцию различных патологий опорно-двигательного аппарата), логопед, психолог, психиатр и другие специалисты [4]. В обучении детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, должна быть организована доступность школьной среды, адаптация всех помещений к беспрепятственному перемещению, оборудованы учебные места. С ними должны в обязательном порядке работать инструкторы по лечебной физкультуре и другие вышеперечисленные специалисты.

Во всех без исключения случаях важно помнить, что дети, имеющие различные отклонения в здоровье, испытывают повышенные психоэмоциональные нагрузки во время уроков, поэтому им крайне необходимы длительные перемены и условия для расслабления и отдыха.

А какова же реальность? К сожалению, за последние три года в России на 3,9% сократилось число отдельных образовательных организаций, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам, и в тоже время на 3,5% возросла

численность коррекционных классов при общеобразовательных школах. Данная ситуация привела к тому, что при закрытии и слиянии специализированных учреждений невостребованными остаются большинство специалистов, имеющих опыт работы с детьми с ОВЗ. В то же время этих же специалистов не хватает в школах, не укомплектован штат тьюторов для педагогического сопровождения образовательного процесса инвалидов. Как ни печально, большинство учителей школ России не имеют опыта работы с детьми с ОВЗ, не владеют методами работы с ними. Из-за недостаточного финансирования подавляющее большинство школ не могут оборудовать рабочее пространство ученика с ОВЗ, хотя пытаются максимально реализовать программу «Безбарьерная среда». С появлением таких детей в классе у учителей многократно увеличивается учебно-воспитательная нагрузка, и от этого страдают не только они, но и учащиеся данного класса, т.к. учитель должен максимально уделить внимание ребенку с ограниченными возможностями, тогда как остальные ученики остаются незадействованными в данном процессе. Здесь важно отметить и тот факт, что в своем большинстве здоровые дети психологически не готовы обучаться вместе с детьми, имеющими особенности развития. У них не развито чувство толерантности, взаимопомощи и, если хотите, сострадания. И в этом вина лежит не только на образовательных учреждениях, но и на родителях, которые с раннего возраста должны прививать своим детям уважение к людям, которые не похожи на них, объяснять, что они являются равноправными членами общества.

Заключение. Реализация инклюзивного образования в России – это долгосрочный проект, который требует значительных материальных, образовательных, информационных и других ресурсов. Однако начинать данный процесс необходимо с изменения отношения современного общества к людям с ограниченными возможностями. Только с пониманием равенства между людьми, имеющими разные физические и умственные возможности, будет будущее у данной системы образования.

Литература:

1. Артюшенко Н.П. Организация процесса включения детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательные учреждения/ Н.П. Артюшенко // Практический психолог и логопед в школе и ДОУ. – 2011. – №1. – С. 57-76.
2. Вестник образования России http://vestniknews.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=1352
3. Посохова Т.И. Повышение двигательной активности детей с нарушением зрения средствами АФК/ Т.И. Посохова, А.Ю. Жилкин // Материалы V Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни». – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 301-304.
4. Посохова Т.И. Коррекционно-реабилитационная деятельность в школе-интернате для детей с нарушением зрения// Т.И. Посохова, А.Ю. Жилкин// Материалы V Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни». – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 298-301.

Bibliography:

1. Artyushenko N.P. The organization of the process of inclusion of children with disabilities in educational institutions / N.P. Artyushenko // Practical psychologist and a speech therapist in the school and DOE. – 2011. – №. 1. – P. 57-76.
2. Vestnik of education of Russia http://vestniknews.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=1352
3. Posokhova, T.I. Increase of motive activity of children with visual impairment means AFK/ T.I. Posokhova, S.A. Zhilkin// materials of the V all-Russian correspondence scientific-practical conference with international participation «Medical-biological and pedagogical basis of adaptation, sports activities and healthy lifestyle». – Voronezh: VGIFK, 2016. – P. 301-304.
4. Posokhova, T.I. Correction and rehabilitation activities in the boarding school for children with visual impairment / T.I. Posokhova, S.A. Zhilkin// materials of the V all-Russian correspondence scientific-practical conference with international participation «Medical-biological and pedagogical basis of adaptation, sports activities and healthy lifestyle». – Voronezh: VGIFK, 2016. – P. 298-301.

Информация для связи с автором:
Картышева Светлана Ивановна,
e-mail: Radalana@mail.ru

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ КАРДИОМЕТАБОЛИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ У СПОРТСМЕНОВ

Кузьмин В.Г., *кандидат физико-математических наук, профессор, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*
Улитин И.Б., *кандидат биологических наук, доцент, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского и ФБУЗ ВПО «Нижегородская государственная медицинская академия» МЗ РФ*
Туличев А.А., *ФБУЗ ВПО «Нижегородская государственная медицинская академия» МЗ РФ*
Кузнецов М.С., *ФБУЗ ВПО «Нижегородская государственная медицинская академия» МЗ РФ*
Пятова Е.Д., *ФБУЗ ВПО «Нижегородская государственная медицинская академия» МЗ РФ*



Аннотация. Дезадаптивное ремоделирование, формирование «патологической гипертрофии миокарда» атлета, изменения центральной гемодинамики и возможный континуум хронической сердечной недостаточности у спортсмена являются ведущими проблемами современной спортивной кардиологии. По данным литературы, во многих случаях при лечении дезадаптивной кардиопатии спортсмена, которая является независимым риском внезапной сердечной смерти, обычно ограничиваются изменением режима тренировок, их полной отменой либо назначением симптоматической терапии: лечение артериальной гипертензии, ХСН, электролитных и реполяризационных нарушений. В последние десятилетия с успехом для профилактики и лечения «стрессовой» кардиомиопатии спортсмена применяют метаболическую терапию.

Ключевые слова: внезапная сердечная смерть у спортсмена, патологическая гипертрофия атлета, метаболическая терапия, сердечно-сосудистый риск.

BIOLOGICAL BASIS FOR THE USE OF CARDIOMETABOLIC DRUGS IN ATHLETES

Kuzmin V.G., *candidate of physical and mathematical Sciences, Professor, Nizhny Novgorod state University. N.A. Lobachevsky*
Ulitin I.B., *candidate of biological Sciences, associate Professor, Nizhny Novgorod state University. N.A. Lobachevsky and FBUZ VPO «Nizhny Novgorod state medical Academy»*
Tulychiv A.A., *FBUZ VPO «Nizhny Novgorod state medical Academy»*
Kuznetsov M.S., *FBUZ VPO «Nizhny Novgorod state medical Academy»*
Pyatov E.D., *FBUZ VPO «Nizhny Novgorod state medical Academy»*

Abstract. Maladaptive remodeling, the formation of «pathological cardiac hypertrophy» athlete, changes in the central hemodynamics and a possible continuum of chronic heart failure in the athlete are the leading problems of modern sports cardiology. According to the literature, in many cases, the treatment of maladaptive athlete cardiomyopathy, which is an independent risk for sudden cardiac death in an athlete, usually limited to a change in training mode, and their complete abolition or the appointment of symptomatic therapy: treatment of hypertension, heart failure, electrolyte disturbances and repolyarizatsionnyh. In recent decades, a success for the prevention and treatment of «stress» sportsmen cardiomyopathy metabolic therapy used.

Key words: sudden cardiac death in an athlete, pathological hypertrophy of the athlete, metabolic therapy, cardiovascular risk.

Дезадаптивное ремоделирование, формирование «патологической гипертрофии миокарда» атлета, изменения центральной гемодинамики и возможный континуум хронической сердечной недостаточности (ХСН) у спортсмена являются ведущими проблемами современной спортивной кардиологии. В работах исследователей [B. Maron и соавт., 2006 г.] показана взаимосвязь наличия

факторов сердечно-сосудистого риска с развитием внезапной сердечной смерти. В то же время в ходе ретроспективного исследования [Институт сердца, Миннеаполис, 1996 – 2005 г.] детальному анализу подвергли все случаи внезапной смерти спортсменов (ВСС) различного возраста и пола (n=1435). Причиной 90% случаев смерти атлетов по данным аутопсии названа органическая кардиальная патология, что сопоставимо в абсолютных числах с данными показателей летального исхода от травматических, токсических и независимых причин [1]. Частыми примерами органических поражений сердца оказываются в большинстве случаев спортивная гипертрофическая кардиомиопатия, аритмогенная дисплазия и аномалии коронарных артерий [2]. Важность снижения потенциальных жизнеугрожающих рисков внезапной и спонтанной смерти, вызванных патологией сердца и коронарных сосудов, подчеркивают многие международные ассоциации и комитеты, обращая внимание на первичную составляющую их профилактики [3]. В клинической же практике чаще встречается так называемая «стрессовая\дезадаптивная кардиомиопатия» [Дембо А.Г.] или «патологическое спортивное сердце» [Земцов Е.В.]. Разработан унифицированный стандарт для выявления кардиоваскулярной патологии у спортсменов различного тренировочного профиля с перечнем противопоказаний к интенсивным режимам тренировок и профессиональному спорту. Среди обязательных обследований приводятся общеклинические обследования, электрокардиография и эхокардиоскопия. Настораживать врача при обследовании атлета должны боль в области сердца, шум в области сердца, внешние признаки соединительнотканной дисплазии, изменения интервала QT [American Heart Association, 1996 г., 4, 5]. Помимо классических признаков «дезадаптивного сердца» (синусовая брадикардия, гипотония, гипертрофия левого желудочка) в клинике спортивной медицины нередко наблюдают манифестную систолическую и диастолическую дисфункцию, дилатацию предсердий, а также нарушения ритма (желудочковые аритмии, фибрилляция предсердий), в т.ч. тяжелые и жизнеугорожающие. По данным литературы, во многих случаях при лечении дезадаптивной кардиопатии спортсмена, которая является независимым риском ВСС [6], обычно ограничиваются изменением режима тренировок, их полной отменой либо назначением симптоматической терапии: лечение артериальной гипертензии, ХСН, электролитных и реполяризационных нарушений [6]. В последние десятилетия с успехом для профилактики и лечения «стрессовой» кардиомиопатии спортсмена применяют метаболическую терапию [7]. Изучение фармакокинетики, применения, биохимической основы действия кардиометаболических препаратов является одной из перспективных задач спортивной фармакологии.

Метаболическая терапия применяется при лечении ишемической болезни сердца, имеется и доказательная база применения ингибиторов бета-окисления свободных жирных кислот (триметазидин, милдронат), а также блокатора натриевых каналов (ранолазина). Так триметазидин позволяет снизить выраженность индуцированной физической нагрузкой ишемии, а ранолазин снизить потребность в антиангинальных препаратах [8]. Однако вопрос их применения при «дезадаптивных» кардиопатиях спортсмена остается открытым и дискутабельным. Впрочем, практическое их применение оправдывается положительными результатами.

По механизму действия, биохимической точке приложения действующего вещества различают следующие препараты метаболического действия, применяемые при заболеваниях сердца [авт.], в т.ч. при «дезадаптивном и патологическом спортивном сердце»:

1. Ингибиторы митохондриального бета-окисления свободных жирных кислот:

1) прямые ингибиторы карнитинпальмитоилтрансферазы I и\или II – пергекселин, этомоксир;

2) парциальные ингибиторы карнитинпальмитоилтрансферазы I и\или II;

А) ингибиторы 3-кетоацил КоАтиолазы – триметазидин;

Б) ингибиторы позднего натриевого тока – ранолазин;

В) ингибиторы транспорта СЖК в митохондрию (мельдоний\милдронат);

3) непрямые ингибиторы карнитинпальмитоилтрансферазы I и\или II – карнитин.

2. Аналоги макроэргических соединений:

1) аналоги креатинфосфата – неотон (фосфокреатин), реатон;

2) аналоги аденозинтрифосфатов – АТФ\ пролонгированные формы АТФ.

3. Модуляторы катаболических процессов:

1) цикла Кребса и сукцинатдегидрогеназы – мексикор и др. сукцинатсодержащие препараты;

2) дыхательной цепи и тканевого дыхания – коэнзим Q10 (кудесан), препараты цитохрома с;

3) неорганические ионы – препараты магния, калия и кальция;

4) кофакторы обмена и энерготропные вещества – селен, витмины группы В, витамин РР, липоевая кислота, биотин, витамин К, таурин, кокарбоксилаза;

5) биофлаваноиды и фитопрепараты – кверцетин, неокардил, кардиотон;

6) пентозофосфатного шунта: ритмокор.

Эффект кардиометаболических препаратов опосредуется воздействием на энергетические процессы в миокарде. 65-75% энергии миокард получает окислением длинно- и короткоцепочеч-

ных жирных кислот в митохондриях [Михайлов С.С., 2004 г.], только 20 % всех АТФ образуется путем анаэробного гликолиза и 5 % – с помощью анаэробного. Как известно, АТФ образуется в процессе цикла Кребса, дыхательной цепи и окислительного фосфорилирования, а опосредуют всасывание субстратов ионы калия и магния. Соответственно этому существуют несколько мишеней действия метаболических препаратов. В условиях гипоксии, гипертрофии миофибрилл кардиомиоциты частично прекращают утилизировать свободные жирные кислоты (данная закономерность замечена у больных ОКС), при этом активизируется гликолитический путь энергетического обмена в миокарде. Суть метаболической терапии – восстановить нормальное соотношение путей катаболизма в кардиомиоцитах.

На патогенез патологического спортивного сердца часто имеются диаметрально противоположные взгляды, ведущими факторами называют стрессовые и факторы физического перенапряжения [Ланг Г.Ф., Селье Г.]. Стресс-индуцированные процессы в миокарде сводятся к высвобождению внутриклеточного кальция, активизации липолиза и активации свободно-радикального окисления. Перекисное окисление способствует повреждению мембран клеток, нарушению межмембранного потенциала и истощению их функционального резерва при переходе в хроническую фазу стресса [9]. С другой стороны, хроническая спортивная нагрузка приводит к гипертрофии (или гиперплазии) кардиомиоцитов. В таких условиях происходит постепенное уменьшение конечнодиастолического размера с увеличением индекса его массы, а также постепенное электрическое ремоделирование сердечной ткани, первым признаком которого является, как правило, возникновение синдрома ранней реполяризации левого желудочка. Прогрессирующее физиологическое ремоделирование в условиях возрастающей спортивной нагрузки ведет к срыву адаптации, развитию гипертрофической кардиомиопатии и патологическому ремоделированию с вытекающими последствиями в виде нарушения ритма и нарастания ХСН [10].

Ингибирование карнитинпальмитоилтрансферазы предотвращает стрессовый каскад и активирует гликолитический энергетический путь, при этом не происходит окислительного повреждения мембран кардиомиоцитов.

Большинство авторов при «патологическом спортивном сердце» предлагают дифференцированное назначение метаболической терапии с учетом следующих факторов: преобладание гипертрофии\дилатации, выраженность нарушения реполяризационных процессов, сопутствующей артериальной гипертензии и нарушений ритма [11]. Так при преобладании дилатации над гипертрофией не рекомендуются ингибиторы окисления свободных жирных кислот (СЖК) ввиду усиления гипертрофии и нарушений реполяризационных процессов. В плане лечения таких атлетов рекомендуются модуляторы катаболизма: аналоги креатинофосфата, аналоги АТФ, кудесан.

Милдронат рекомендован как препарат лечения и профилактики перетренированности. В последнее время добавлен в реестр допинговых веществ. В связи с его фармакокинетикой применение ограничено в условиях тренировочного процесса. Рекомендуется как цитопротектор, а также препарат для коррекции реполяризационных нарушений, ишемической и стрессовой кардиопатии. Милдронат возможно применять как в парентеральной, так и в таблетированной форме. Применение триметазидина ограничено у спортсменов с риск-соостояниями экстрапирамидных расстройств. Прямые ингибиторы КАТ в настоящее время не применяются в связи с выраженными токсическими побочными эффектами.

Для коррекции сердечно-сосудистых расстройств у спортсменов, особенно тренирующих силу и ловкость, рекомендуются аналоги креатинфосфата (неотон, реотон, спортивные биологические добавки) [Американская коллегия спортивной медицины и фитнеса, Ассоциация специалистов спортивного питания, 2006 г.]. На фоне применения неотона происходит быстрая нормализация биохимических показателей и толерантности к физической нагрузке [12]. Основа его действия – индукция первого мышечного сокращения, обеспечение энергией сокращающуюся мышцу, а также специфическое ингибирование 5-нуклеотидазы. Оптимальная доза 2-6 г\сут.

Карнитин является эндогенным эссенциальным веществом, функция которого в организме сводится к реализации транспортной фазы бета-окисления жирных кислот. Ввиду этого он считается одним из самых безопасных метаболических лекарственных средств. Сейчас доказаны и апробируются следующие эффекты L-карнитина: кардиопротекторное (цитопротективное, мембраностабилизирующее, антиаритмическое), нейропротективное, эритропоэтическое, липолитическое и др. Применение в дозах 50-75 мг\сут способствует регрессу кардиальных проявлений [13].

Вполне оправданным и эффективным является применение индукторов дыхательной цепи, таких, как коэнзим Q10, а также витаминов и кофакторов обмена. Достоинством их применения считаются выраженное антигипоксическое действие и антиоксидантное действие [20].

Заключение: Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что метаболическая терапия с накоплением знаний в области спортивной кардиологии и фармакологии имеет перспективу занять свое прочное место в лечении проявлений «патологического спортивного сердца», а также профилактики ВСС и ХСН у профессиональных спортсменов.

Литература:

1. Maron Barry J., Pelliccia A. The heart of trained athletes cardiac remodeling and the risks of sports, including sudden death circulation NEJM. – 2006. – 114: 1633-1644.
2. Бокерия Л.А. Внезапная сердечная смерть у спортсменов /Бокерия Л.А., Бокерия О.Л., Ле Т.Г. /Анналы аритмологии. – 2009. – №2. – С. 24-39.
3. Cardiovascular preparticipation screening of competitive athletes: a statement for Health Professionals from the Sudden Death Committee (Clinical Cardiology) and Congenital Cardiac Defects Committee (Cardiovascular Disease in the Young), American Heart Association / B.J. Maron, P.D. Thompson, J.C. Puffer [et al.] //Circulation. – 1996. – Vol. 94. – Vol. 850-856.
4. Recommendations and considerations related to preparticipation screening for cardiovascular abnormalities in competitive athletes: 2007 update: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism: endorsed by the American College of Cardiology Foundation / B.J. Maron, P.D. Thompson, M.J. Ackerman [et al.] // Circulation. – 2007. – Vol. 115 (12). – P. 1643-1655.
5. Лутфуллин, И.Я. Современные аритмологические критерии допуска к спортивным тренировкам и соревнованиям детей и подростков / И.Я. Лутфуллин, А.И. Сафина // Практическая медицина. – 2011. – № 53. – С. 25-29.
6. Гаврилова Е.А. Внезапная сердечная смерть и гипертрофия миокарда левого желудочка у спортсменов/ Гаврилова Е.А., Земцовский Э.В./ Вестник аритмологии. – 2010. – №62. – С. 59-61.
7. Балыкова Л.А. Подходы к диагностике и коррекции патологических изменений сердца у юных спортсменов с использованием препаратов етаболического действия / Балыкова Л.А. Маркелова И.А. / Практическая медицина. – 2010. – №5. – С. 69-72.
8. Рабочая группа Европейского общества кардиологов (ESC) Рекомендации по лечению стабильной ишемической болезни сердца/ Европейское общество кардиологов/ Российский кардиологический журнал. – 2014. – 7(111): 7-79
9. Теряева Н.Б. Стресс: метаболические основы адаптации и патология сердечно-сосудистой системы / Теряева Н.Б./ Креативная кардиология. – 2008. – №1. – С. 24-30.
10. Maron B.J., Pelliccia A., Spirito P. Cardiac disease in young trained athletes: insights into methods for distinguishing athlete's heart from structural heart disease, with particular emphasis on hypertrophic cardiomyopathy. // Circulation. – 1995. – Vol. 91. – P. 1596-1601.
11. Марушко Ю.В. Состояние сердечно-сосудистой системы у спортсменов («спортивное сердце») / Марушко Ю.В., Гищак Т.В., Козловский В.А. / Спортивна медицина. – 2008. – №2. – С. 21-41.
12. Ransone J., Park H.-D. Physiological Effects of Creatine Supplementation: A Meta-Analysis // International Journal of Applied Sports Sciences. – 2002. – Vol. 14. – № 2. – P. 1-26.
13. Чурганов О.А., Гаврилова Е.А. Влияние приема L-карнитина на некоторые функциональные показатели спортсменов, тренирующих качество выносливости // Материалы III Международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2008». – М., 2008. – С. 64-71
14. Бондарев С.А. Случай выявления аритмогенной дисплазии правого желудочка у молодой женщины, активно занимающейся спортом //Вестн. спорт. медицины России. – 1993. – Т.1. – С. 31-34.
15. Парастаев С.А., Поляев Б.А., Ерин В.Н., Зыбин Д.Д., Лопата Н.С. Физиологическое обоснование применения антигипоксантов в спорте высших достижений. Применение Гипоксена в спортивной практике. – 2006. – 48 с.
16. Балыкова Л.А. Опыт применения метаболических кардиопроекторов в детской спортивной медицине / С.А. Ивянский, Н.И. Урзяева, В.П. Балашов, Н.В. Ивянская, Н.В. Щекина // Российский кардиологический журнал. – 2011. – № 5. – С. 52-57.
17. Hart G. Exercise-induced cardiac hypertrophy: a substrate for sudden death in athletes? // Exp. Physiol. – 2003. – V. 88. – №5. – S. 639-644.
18. Ивянский С.А Опыт применения некоторых метаболических препаратов у детей, занимающихся спортом/ Ивянский С.А., Балыкова Л.А., Урзяева А.Н., Щекина Н.В.// Сборник материалов международной научно-практической конференции «Современные средства повышения физической работоспособности спортсменов», г. Смоленск. – 2011. – С. 14-18.
19. Бондарев С.А. Медикаментозная коррекция метаболических нарушений в миокарде при стрессорной кардиомиопатии вследствие хронического психоэмоционального перенапряжения/ Бондарев С.А., Ялфимов А.Н., Василенко В.С. / Сибирский медицинский журнал. – 2011. – Том 26. – № 3. – Выпуск 1. – С. 48-51.
20. Шилов А.М., Воеводина Е.С., Исаков Д.В., Грязнов Д.А. Кудесан – комплексный антиоксидант в практике лечения сердечно-сосудистых заболеваний. – РМЖ, 2006. – 14 (20) – 272.

Информация для связи с авторами:
Кузьмин В.Г. ua3tl@mail.ru

К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ АСТМЫ ФИЗИЧЕСКОГО УСИЛИЯ У СТУДЕНТОВ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

***Грошева Е.С.**, кандидат медицинских наук, доцент кафедры анатомии и физиологии,*
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный педагогический университет»



Аннотация. Астма физического усилия не должна являться противопоказанием для занятий различными видами спорта. Всем спортсменам, студентам, активно занимающимся спортом, а также обучающимся в профильных вузах и на факультетах физического воспитания, тренерам необходимо проводить систематические превентивные мероприятия, направленные на предупреждение развития приступов. Совместное применение не только средств фармакотерапии, но и профилактической физической реабилитации поможет обеспечить у больного увеличение толерантности к физической нагрузке и улучшить результаты респираторной реабилитации.

Ключевые слова: гиперреактивность, бронхоспазм, астма физического усилия, реабилитация, студенты.

THE ISSUE OF PREVENTION OF ASTHMA PHYSICAL EFFORT FROM STUDENTS, ACTIVE IN SPORTS

***Grosheva E.S.,** Cand. Medical. Sci.,*
Federal Public Educational Institution of the Higher Education «Voronezh State Pedagogical university»

Abstract. Asthma of physical effort should not be a contraindication for practicing various sports. All athletes, students active in sports, as well as students of specialized Universities and faculties of physical education, coaches need to undertake systematic prevention activities aimed at preventing the development of seizures. Joint use not only means of pharmacotherapy, but also prevention physical rehabilitation will help to provide the patient the increase of tolerance to physical load, and to improve outcomes in respiratory rehabilitation.

Key words: hyperreactivity, bronchospasm, asthma physical effort, rehabilitation, students.

Последнее время отмечается повышенный интерес к проблеме бронхиальной астмы и физической нагрузки. Актуальность проблемы обусловлена необходимостью создания рефрактерности больного к физической нагрузке, а наличие физической дезадаптации – это один из основных психоэмоциональных стрессовых факторов, мешающих нормальному образу жизни пациента [1]. Особенно важной эта проблема становится у спортсменов и студентов, обучающихся в профильных вузах и на факультетах физического воспитания.

О гиперреактивности дыхательных путей следует упоминать прежде всего как о ведущем патофизиологическом механизме развития бронхиальной астмы: степень гиперреактивности бронхов коррелирует с тяжестью заболевания. Вместе с тем распространенность гиперреактивности бронхов значительно выше, чем бронхиальной астмы.

У спортсменов гиперреактивность бронхов и бронхоспазм, вызванный физической нагрузкой, чаще характеризуются отсутствием регистрируемых симптомов. Этот клинический феномен сопровождает хроническую обструктивную болезнь легких, бронхиальную астму, аллергический ринит, а также встречается у практически здоровых людей, не имеющих заболеваний дыхательных путей или атопии. Распространенность различных заболеваний органов дыхания у спортсменов и студентов, обучающимися в профильных вузах и на факультетах физического воспитания, большая по сравнению со студентами, обучающимися на других факультетах, и с людьми, не занимающимися спортом [2, 3].

Патогенез бронхоспазма при астме физического усилия, несмотря на интенсивное изучение, остается не до конца уточненным. Существует много гипотез о причинах возникновения этого заболевания. Однако остается верным суждение о том, что при астме физического напряжения обструкция возникла не вследствие физической нагрузки и физическая нагрузка не является единственным провоцирующим фактором у этих больных. Реакция на физическую нагрузку – есть проявление

сформировавшейся гиперреактивности бронхов, присущей любой форме бронхиальной астмы.

Несмотря на различную этиологию заболевания, принципы лечения и реабилитации больных астмой, в том числе астмой физического напряжения, остаются едиными. Для улучшения качества жизни больных комплексный подход заключается в увеличении жизненной емкости легких (ЖЕЛ), снижении объема форсированного выдоха (ОФВ1) и уменьшении гипрреактивности бронхов.

В настоящее время общепринятыми критериями клинической ценности сочетанного применения различных методов и средств комплексной коррекции астмы физического усилия являются безопасность и эффективность. В то же время повышение качества лечения и реабилитации больных заключается в рационализации подходов комплементарной терапии, основанной на современных принципах доказательной медицины [4].

Физическая реабилитация является классической программой медицинской реабилитации лиц с бронхоспазмом, вызванным физической нагрузкой, в том числе спортсменов и студентов, обучающихся в профильных вузах и на факультетах физического воспитания. Методы физической реабилитации рассматриваются не как альтернатива стандартной терапии, а как средства тренирующей адаптивной терапии, рекомендованной к использованию для профилактики возникновения бронхообструкции и возможностью контроля приступов. Физическая реабилитация основывается на корригирующем влиянии на биомеханику дыхания, улучшении бронхиальной проходимости, увеличении резервов функции внешнего дыхания. Постоянные занятия приводят к изменению порога чувствительности больного к физической нагрузке, адаптируют его к экстремальным состояниям.

Следует заметить, что понятие лечебная физкультура (ЛФК) не исчерпывает возможности терапии посредством движений, оно охватывает все виды и формы движения в качестве лечебного фактора. Достаточно новым требованием к реабилитационным методикам явилась экспертная оценка эффективности применения лечебных программ и их влияние на основные параметры качества жизни. Роль методов респираторной реабилитации в комплексном лечении повышается в связи с применением физических тренировок и консультациями по питанию и обучению [4, 6].

На раннем этапе реабилитации методы ЛФК применяются в качестве профилактических при учете факторов риска развития гиперреактивности бронхов и бронхоспазма, вызванного физической нагрузкой. В соответствии с целью и задачами каждого этапа реабилитации достаточно широко применяют статические, динамические и дренажные дыхательные упражнения. Смысл их применения заключается в обеспечении ровного ритмического дыхания, снижении частоты и изменении типа дыхания, перестройке структуры дыхательного цикла. Снижение частоты дыхательных движений считается ранней профилактикой развития хронической усталости дыхательной мускулатуры. Успешно используются упражнения, способствующие усилению как вдоха, так и выдоха [4, 5].

Новым стимулом для совершенствования реабилитации явилось официальное признание различных методов комплементарной медицины и, в частности, классической рефлексотерапии: иглорефлексотерапии, электро- и лазеропунктура, точечного массажа, прижигания полынными сигарами биологически активных точек [7]. Выбор акупунктурных точек, метода воздействия и количества сеансов определяется индивидуально с учетом общего состояния больного, характера сопутствующих заболеваний.

Существуют определенные методики сочетанного применения способов рефлексотерапии астмы физического усилия для профилактики бронхообструкции: акупунктура, прижигание полынными сигарами и точечный массаж. Профилактический курс рефлексотерапии проводят в межприступный период до 3-4 раз в год.

Акупунктурный рецепт воздействия на биологически активные точки представлен в табл.1.

Цзю, или прижигание, подразумевает температурное воздействие на акупунктурные точки с помощью полынных сигар или конусов с целью их глубокого прогревания. Проводится воздействие на следующие точки: GV14+BL13; CV22+CV17.

Таблица 1

Рецепт воздействия на биологически активные точки

Жалобы	Биологически активные точки
Одышка, кашель со светлой мокротой, ощущение сдавления в груди (дополнительно: озноб, насморк, белый налет на языке)	CV22+CV21+CV17+ LI4(2)+ST36(2) *(GV14+BL12+BL13+BL60)*
Одышка, хриплое дыхание, кашель с желтой мокротой, ощущение сдавления в груди (дополнительно: сухость во рту, гиперемия лица, желтый налет на языке)	CV22+PC6(1)+LR3(1)+CV17+ LU7(1)+SP6(1) *(GV14+BL12+BL13+BL60)* ST40 если обильная мокрота

Хронический характер, одышка, усиливающаяся при физической нагрузке, нехватка воздуха, продуктивный кашель с жидкой мокротой (дополнительно: потливость, похолодание конечностей, повышенная утомляемость, слабость бледный язык с белым налетом)	CV22+CV17+CV13+ LU7(2)+SP6(2) *(GV14+BL12+BL13+BL23+BL 40)*

Точечный массаж с элементами поколачивая перед постановкой игл по рецепту.

Заключение. Несмотря на то, что немедикаментозные методы респираторной реабилитации лишены побочных действий, они лишь дополняют медикаментозную терапию, а не замещают ее. Однако следует отметить, что значительный прогресс в развитии реабилитационного направления позволит не только индивидуально подходить к проблеме комплексного лечения астмы физического усилия, но и предотвращать развитие данного состояния.

Ведь хороший уровень физической активности пациентов является первостепенной задачей реабилитации спортсменов с бронхиальной астмой и бронхоспазмом физической нагрузки, что позволяет лицам, активно занимающимся спортом, вести нормальный образ жизни, справляться с физической нагрузкой, поддерживать нормальную активность, а также достигать отличных спортивных результатов, что и их здоровые коллеги.

Литература:

1. Новик Г.А. Бронхиальная астма физического напряжения и методы её лечения. Методические рекомендации / Под редакцией проф. И.М. Воронцова. – СПб.: ГПМА, 2005. – 20 с.
2. Грошева Е.С. Гиперреактивность бронхов как предрасполагающий фактор развития астмы физического усилия у студентов, активно занимающихся спортом /Е.С. Грошева, О.А. Попова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – Т. 57. – №2. – С. 113-115.
3. Никитина Л.Ю. Бронхоспазм физической нагрузки у спортсменов: современное состояние проблемы / Л.Ю. Никитина и др. // Практическая медицина, 2011. – №51. – С.104-109.
4. Орлов М.А. Роль реабилитации в комплексном лечении с ХОБЛ // Русский медицинский журнал, 2015. – №18. – С. 1080-1082.
5. Ящук А.В. Патогенетическое обоснование кинезотерапии на этапе долговременной реабилитации детей с бронхиальной астмой / А.В. Ящук, С.Н. Ежов, Т.А. Гвозденко // Бюллетень физиологии и патологии дыхания, 2014. – №54. – С. 42-47.
6. Лицкевич Л.В. Эффективность программ медицинской реабилитации при хронической обструктивной болезни легких // Здравоохр. – Минск, 2012. – № 9. – С. 51-55.
7. Грошева Е.С. Эффективность сочетанного применения КВЧ-пунктуры и низкоинтенсивной лазерной терапии в комплексном лечении больных бронхиальной астмой: Автореф. дис. канд. мед. наук. – Воронеж, 2009. – 23 с.

Bibliography:

1. Novik G.A. Bronchial asthma physical exertion and its treatments. Guidelines / Edited by prof. I.M. Vorontsova – SPb: HPMA edition, 2005. – 20 p.
2. Grosheva E.S. Hyperreactivity of bronchial tubes as the contributing factor of development of asthma of physical effort in the students who are actively playing sports / E.S. Grosheva, O.A. Popova // Physical Culture and Health. – 2016. – V. 57. – №2. – P. 113-115.
3. Nikitina L.Y. Bronchospasm exercise in athletes: current status of the problem / L.Y. Nikitina, etc. // Practical Medicine, 2011. – №51. – S. 104-109.
4. Orlov M.A. The role of rehabilitation in treatment of COPD // Russian Medical Journal, 2015. – №18. – S. 1080-1082.
5. Yashchuk A.V. Pathogenetic substantiation kinesitherapy at the stage of long-term rehabilitation of children with asthma / A.V. Yashchuk, S.N. Yezhov, T.A. Gvozdenko // Bulletin of the physiology and pathology of respiration, 2014. – №54. – S. 42-47.
6. Litskevich L.V. The effectiveness of medical rehabilitation programs in chronic obstructive pulmonary disease // Health Sector. – Minsk, 2012. – № 9. – S. 51-55.
7. Grosheva E.S. The effectiveness of the combined use of EHF-puncture and low-level laser therapy in the complex treatment of patients with bronchial asthma, Cand. dis. kand. med. nauk. – Voronezh, 2009. – 23 p.

Информация для связи с автором:
Грошева Е.С. K.andre@mail.ru



18 АВГУСТА семьдесят лет исполнилось декану факультета физической культуры и спорта **КУЗЬМИНУ ВАДИМУ ГЕННАДЬЕВИЧУ** — заведующему кафедрой теории и методики прикладных и технических видов спорта, кандидату физико-математических наук, профессору, заслуженному профессору нашего университета, члену совета по физической культуре и спорту при губернаторе Нижегородской области.

Член исполкома Российского студенческого спортивного союза и действительный член Международной академии народов мира «Элита», член-корреспондент Международной академии информатизации, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, мастер спорта международного класса, судья всесоюзной категории, имеет благодарность Президента Российской Федерации, награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством » II степени, медалью «80 лет Госкомспорту России», медалью «Петра Лесгафта», почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта», автор более 100 публикаций, в том числе 10 авторских свидетельств на изобретения.

Уважаемый Кузьмин Вадим Геннадьевич, поздравляем Вас с 70-летним юбилеем! Многие годы Вашей трудовой деятельности связаны с подготовкой специалистов в области физической культуры и спорта. Наш коллектив ценит и уважает Вас как творческого, активного, доброжелательного человека. Мы гордимся, что заложенные Вами добрые традиции на факультете в подготовке высококлассных специалистов соответствуют самому высокому уровню современного образования и науки. Вы — руководитель, обладающий заслуженным авторитетом у коллег и студентов. Желаем на долгие годы сохранить оптимизм, жизнелюбие, творческую активность, всегда оставаться в авангарде самых прогрессивных и современных процессов, неиссякаемой энергии и дальнейших успехов в важнейшей работе на благо науки и образования.





Редакция научно-методического журнала
«Культура физическая и здоровье»

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!

Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

г. Воронеж, ул. Ленина, 86
ИНН 3666008174
КПП 366601001
БИК 042007001
УФК по Воронежской области
Отдел № 38 УФК по Воронежской области
л/с 20316Х29990
р/с 40501810920072000002
КБК 00000000000000000130
ОКАТО 20401390000

Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414
СВИДЕТЕЛЬСТВО
о регистрации средства массовой информации
ПИ ФС77-60164 от 17 декабря 2014 г.
Учредитель (соучредители) (адрес): Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный педагогический университет»
(394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86)
Лотоненко Андрей Васильевич (394087, Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Морозова, д. 29а, кв. 79)

Подписано в печать 15.09.2016 г. Объем п.л. 13,95. Формат 60х84 1/8.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1909.

Отпечатано в АО «Воронежская областная типография»
394071, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября, 73а.

Дата выхода в свет 15.09.2016 г.
Адрес издательства и редакции журнала «Культура физическая и здоровье»
Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
Тел.: (473) 264-44-20, тел./факс: (473) 254-56-43.
E-mail: lav@vspu.ac.ru
kultura.fiz@yandex.ru
Рукописи рецензируются, носители не возвращаются