№ 1 (69), 2019
ISSN 1999-3455

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ

Ежеквартальный научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» включен в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ по следующим отраслям науки и группам специальностей: 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки); 14.03.11 – Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия (медицинские науки)

Издается с 2004 года

ИЗДАТЕЛИ:
Комитет Государственной Думы по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи;
Федеральное учебно-методическое объединение по ФК и С;
Воронежский государственный педагогический университет

Главный редактор
Сергей КОРНЕВ, д. ф.-м. н. (Воронеж)
Зам. главного редактора
Светлана ФИЛИМОНОВА, д. пед. н. (Москва)
Научный консультант
Людмила ЛУБЫШЕВА, д. пед. н. (Москва)

Редакционный совет:
Лилия АНДРЮЩЕНКО, д. пед. н. (Москва)
Марат БАРИЕВ, к. полит. н. (Казань)
Ирина БЕРЕЖНАЯ, д. пед. н. (Воронеж)
Геннадий БУГАЕВ, к. пед. н. (Воронеж, ректор ВГИФК)
Александр БУГАКОВ, к. пед. н. (Воронеж)
Михаил ВИЛЕНСКИЙ, д. пед. н. (Москва)
Андрей ВОРОНОВ, д. биол. н. (Москва)
Руслан ГОСТЕВ, д. ист. н. (Москва)
Александр ГРИГОРЬЕВ, д. мед. н. (Воронеж)
Сергей ЕВСЕЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)
Игорь ЕСАУЛЕНКО, д. мед. н. (Воронеж)
Виктор КАШКАРОВ, к. пед. н. (Липецк)
Сергей КРАМСКОЙ, к. соц. н. (Белгород)
Андрей КРЫЛОВ, д. пед. н. (С.-Петербург)
Сергей КУЗНЕЦОВ, д. мед. н. (Воронеж)
Андрей ЛОТОНЕНКО, к. пед. н. (Липецк)
Алексей ОБВИНЦЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)
Юрий ПОДЛИПНЯК, д. пед. н. (Москва)
Геннадий ПОНОМАРЕВ, д. пед. н. (С.-Петербург)
Владимир САЛОВ, д. пед. н. (Казахстан)
Лидия СЕРОВА, д. псих. н. (С.-Петербург)
Федор СОБЯНИН, д. пед. н. (Белгород)
Сергей ФИЛОНЕНКО, д. ист. н. (Воронеж, ректор ВГПУ)
Татьяна ФОМИЧЕНКО, д. пед. н. (Москва)
Валерий ЧЕРНЯЕВ, д. пед. н. (Липецк)
Борис ШУСТИН, д. пед. н. (Москва)
Владимир ПЛАТОНОВ, д. пед. н. (Киев)

Компьютерная верстка
О.В. СИТНИКОВА

Ответственный секретарь
Ю.С. МОЛОДЫХ

Адрес редакции:
Россия, 394043, Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
© Редакция журнала
«Культура физическая и здоровье»
Тел.: (473)264-44-20, kultura.fiz@yandex.ru

На обл.: XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года. 2-12 марта 2019 года. Красноярск (фото с официального сайта).

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 13.00.04)

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ляпин А.И., Сабирова И.А., Ильин М.А. Оценка потенциала двигательных действий и профессиональных компетенций курсантов образовательных организаций МВД России 3
Алексина А.О., Мокеева Л.А., Федорова Л.К., Ляховская Ю.М. Современные проблемы подготовки спортивного резерва и их решения 6
Волков В.К., Козлов В.И., Струк Ю.В., Якушева О.А. На пути к национальной оздоровительной системе 9
Жукова О.В., Терентьева О.В. Пути совершенствования личностной организованности спортивного менеджера 12
Данкеева Д.В., Соблиров А.М., Фиапшев И.А., Жероков З.А., Карданов У.Х., Данкеева В.О. Организация и методика исследований вопросов гимнастики на производстве 16
Стеблецов Е.А., Григорьев О.А., Валиев С.К. Вопросы совершенствования процесса подготовки в магистратуре по направлению «Педагогическое образование», профиль «Образование в области физической культуры и спорта» 19
Бегидова Т.П., Бармин Г.В. Специальная Олимпиада в Воронежской области: результаты и перспективы 22
Макарова Е.В., Макаров А.Л. Особенности управления процессом физического воспитания в вузе 25

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Алмазова Ю.Б., Казакова В.М. Организация физической рекреации в школе на основе соревновательного метода и самоорганизации 29
Ростеванов А.Г., Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Копылова Н.Е. Факторы оптимизации современного студенческого спорта 32
Болдов А.С., Фирсин С.А., Климова Л.Ю., Шакиров М.Р., Иванов Д.А. Исследование отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности вуза управленческой направленности 36
Олейник Ю.В., Акулова Л.Н. Подвижные и спортивные игры в развитии созидательных способностей школьников 42
Зиннатнурова А.А. Эффективность реализации программы «Всеобуч по плаванию» для учащихся 2-х классов общеобразовательных учреждений 45
Пуховская М.Н., Мамонова О.В. Шакирова Ю.В., Палий В.И. Интеллектуальный контроль и мотивация достижений – факторы формирования мотивации к систематическим занятиям физической культурой у младших школьников в условиях школы-интерната 47
Ковшура Т.Е., Ковшура Е.О., Власова З.Н. Использование нетрадиционных видов физической культуры для подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО 50
Павлова И.В., Герман Е.В., Турбина Е.Ю. Факторы привлечения студентов к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО 53
Москаленко И.С., Шульгов Ю.И., Левкина Н.И. Исследование и анализ физического развития и подготовленности студентов Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета 57
Литвинов Е.В., Никифорова Л.А., Куликов И.П., Балдакари Т.М. Работа специальной медицинской группы в ВГТУ 62
Переверзева А.И., Полянская В.И., Дильмухаметова Р.Х., Пьянникова Т.И., Уйманова И.П. Применение скандинавской ходьбы на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе 65
Фурсов А.В., Синявский Н.И., Садыков Р.И. Технология реализации педагогического контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся в общеобразовательной организации с применением онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» 68



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Высоцкая Т.П., Шутова Т.Н., Буров А.Г., Зайцев В.А., Носов С.М. Социально-экономические аспекты состояния здоровья студенческой молодежи России 73

Гансбургский М.А. Состояние физического развития и здоровья студентов второго и шестого курсов медицинского университета 76

Семенова Ю.В. Показатели распространённости патологии и морфофункционального состояния студентов-юношей специальной медицинской группы и обучающихся, имеющих инвалидность 80

Старостин В.Г., Никифоров Н.В., Алексеева Л.С., Филиппов Н.С., Никитин С.Н. Половой диморфизм по морфологическим показателям у юношей и девушек смешанной национальности (метисов), проживающих в республике Саха (Якутия) 84

Смыслов А.П. Относительные показатели выносливости подростков с заболеваниями сердечно-сосудистой системы 87

СПОРТ

Степанов М.Ю., Саламатов М.Б. Кинематические характеристики ударных действий кикбоксеров высокой квалификации 92

Бахарев Ю.А., Кузьмин В.Г., Панкратов С.Б., Морозов А.М. Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов-рукопашников на учебно-тренировочном этапе подготовки 96

Ингушев Ч.Х., Гилясова М.Х., Биттиров Р.М., Хатуев З.А., Жероков З.А. Использование метода круговой тренировки при проведении занятий по элективному курсу «Силовая подготовка» (гиревой спорт, силовое троеборье) 99

Мартин А.А., Литманович А.В. Эпизоды противоборства в структуре соревновательных поединков самбистов-юниоров высокой квалификации 103

Лихачева В.С., Шохова А.С., Горлова С.Н. Результативность быстрого прорыва в соревнованиях по баскетболу среди команд курсантов вузов силовых ведомств России 106

Саламатов М.Б., Степанов М.Ю., Савельев Ф.Н. Предсоревновательная подготовка высококвалифицированных тайбоксеров с учетом модельных характеристик 109

Тверитнев К.А., Петров С.В. Система критериев оценки волевых качеств у подростков в ходе обучения единоборствам 113

Амурская О.В., Уфимцева Т.А., Комарова И.Г., Арсеенко Е.А., Жилина Л.В., Стрелкова Я.А. Повышение эффективности выполнения комплекса ката в «Каратэ-до» с использованием метода идеомоторной тренировки 116

Деревлев С.К., Михайлова Э.И., Деревлева Е.Б. Содержание занятий каратэ на спортивно-оздоровительном этапе 119

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аверясова Ю.О., Андрющенко О.Н., Климова О.С. Психолого-педагогическое обеспечение спортивной подготовки баскетболистов резервных сборных команд России 123

Маврина С.Б., Круглова Ю.В., Татарова С.Ю. Мотивационные механизмы для занятий физической культурой и спортом для студентов высших учебных заведений 126

Гуляева А.Н., Находкин В.В. Исследование мотивации юных легкоатлетов в предсоревновательном периоде 130

Сытник Г.В., Андреев В.В. Влияние уровня спортивного мастерства спортсменов на частоту использования различных стратегий преодоления кризисных ситуаций 133

СЕРИЯ: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 14.03.11)
ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА, КУРОРТОЛОГИЯ И ФИЗИОТЕРАПИЯ

Атякшин Д.А., Корденко А.Н. Методические подходы к организации гистохимического исследования в медико-биологическом эксперименте (в помощь молодому ученому) 135

Горлова С.Н., Бортникова С.А., Лихачева В.С. Показания кислородной сатурации и частоты сердечных сокращений у студенток-баскетболисток при дозированной физической нагрузке 138

Муратова И.В., Извеков В.В., Извеков К.В. Использование оздоровительных средств в учебном процессе для профилактики миопии у младших школьников 140

Старостин В.Г., Никифоров Н.В., Гурьева А.В., Кривошапкин П.И., Никитин С.Н. Половой диморфизм в морфофункциональных показателях организма юношей и девушек русской национальности, проживающих в республике Саха (Якутия) . 144

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 13.00.04)

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 37

ОЦЕНКА ПОТЕНЦИАЛА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ





Ляпин Алексей Иванович,
кандидат педагогических наук;
Сабирова Ирина Александровна,
доктор педагогических наук, доцент,
Воронежский институт МВД России;
Ильин Михаил Алексеевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
Воронежский государственный институт
физической культуры

Аннотация. В статье представлены интегральные критерии оценки сформированности профессионально-специализированных компетенций сотрудников образовательных организаций МВД России, отражены частные критерии и шкала оценки.

Ключевые слова: образовательные организации МВД России, профессионально-специализированные компетенции, кафедры силового блока.

EVALUATION OF POTENTIAL MOTOR ACTIONS AND PROFESSIONAL COMPETENCE OF STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Lyapin Al.Iv., Cand. Pedag. Sci.;
Sabirova Ir. Al. Dr. Pedag. Sci., Associate Professor,
Voronejskii Institute of MIA of Russia;
Ilyin M. Al., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Voronezh State Institute Physical Culture

Abstract. The article presents the integral criteria for assessing the formation of professional and specialized competencies of employees of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia, reflects the private criteria and the scale of evaluation.

Key words: the educational organization of the MIA of Russia, vocational and specialized competence of the Department of the power unit.

Введение. На современном этапе развития общества все более значимые требования предъявляются к качественной подготовке выпускников высших учебных заведений, способных применять сформированные компетенции в профессиональной деятельности [1; 2; 3; 5; 6; 7].

Высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников и курсантов образовательных организаций МВД России определяют необходимость формирования осознанной потребности в физической подготовке на основе единства сущностных сил человека, самосознания, его духовного и физического совершенства. Нереализованность личности в профессии ведет к росту напряженности в отношениях, числа межличностных конфликтов и к психологическому дискомфорту в самочувствии людей, на которых возлагается высокий груз ответственности. Необходимый уровень физической подготовленности сотрудников в системе МВД России, стойкое перенесение физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов профессиональной деятельности достигается регулярной целенаправленной двигательной деятельностью. С ее помощью можно избирательно и эффективно влиять на развитие целого комплекса профессионально важных качеств и навыков, повышать устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов несения службы, компенсировать отрицательные функциональные сдвиги в процессе интенсивной профессиональной деятельности [8]. Поэтому показатели двигательной деятельности гармонично интегрируют в профессионально-специализированные компетенции курсантов.

Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения предлагают пути и неиспользованные резервы, основанные не на сумме усвоенной информации, а на приобретении знаний и опыта, необходимого для эффективной деятельности в заданной предметной области [3; 4].

Анализ учебных планов и многолетние педагогические наблюдения показывают неуклонный рост требований к профессиональной подготовке сотрудников полиции, ориентируя специалистов на постоянное совершенствование учебного процесса. Выявлено, что компоновка учебных дисциплин на кафедрах силового блока направлена на формирование широкого потенциала двигательных действий – освоение боевых приемов борьбы, формирование психологической готовности к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия и способности к их применению в условиях профессиональной деятельности. Это свидетельствует о чрезвычайной значимости в подготовке курсантов в системе МВД России роли физической культуры и спорта как пространства, в котором человек не только актуализирует физическое развитие, но прежде всего активно включается в алгоритм самореализации: самосознания, определения своего

© Ляпин А.И., Сабирова И.А., Ильин М.А., 2019

предназначения, постановки цели деятельности и смысла жизни, реализации самомодели, а также самоутверждения (С.И. Филимонова, 2013).

Однако вопросы оценки сформированности профессионально-специализированных компетенций курсантов в образовательном процессе образовательных организаций МВД России остаются спорными и не в полном объеме изученными.

Методика и организация исследования. Вся исследовательская работа была выполнена поэтапно. На первом этапе определялся исходный уровень сформированности профессионально-специализированных компетенций курсантов образовательных организаций МВД России (ПСК-3.9, ПКС 3.10). На втором этапе выявлены взаимосвязи между преподаваемыми дисциплинами на кафедрах силового блока, и на этой основе разработана целевая программа формирования профессионально-специализированных компетенций курсантов (ПСК-3.9, ПКС 3.10). Показателем эффективности сформированности ПСК явился интегративный критерий оценки, который устанавливал соответствие степени сформированности уровню, требуемому для практической деятельности (способности у курсантов решать различные ситуации в дальнейшей служебно-оперативной деятельности). В исследовании приняли участие курсанты и сотрудники ВИ МВД России радиотехнического факультета (n=246).

Результаты и их обсуждение. На основе данных опроса и собеседования с ведущими специалистами выявлено, что формирование профессионально-специализированных компетенций будущих сотрудников проходит в условиях обучения в вузах МВД России (96,8%). При этом особые затруднения отмечаются между практическим использованием умений и навыков и условиями их формирования. По мнению ведущих специалистов, игры и моделирующие практические ситуации позволяют наиболее качественно овладеть реальными практически ситуациями. Отмечено, что формирование творческого мышления позволяет не только совершенствовать, но и развивать профессионально-важные качества сотрудника, при этом основополагающее значение при формировании компетенций принадлежит позиции преподавателя как специалиста, способного вывести взаимоотношения с курсантами на качественно новый уровень, переводя обучение в самообучение и регулируя этот процесс (94,7%). На основе многолетних педагогических наблюдений и опыта подготовки сотрудников МВД России главным показателем для оценки эффективности обучения является интегративный критерий, который отражает соответствие степени сформированности компетенции уровню, требуемому для практической деятельности (способности у курсантов решать различные ситуации в дальнейшей служебно-оперативной деятельности). Совокупностью данного критерия является: результативно-деятельностный критерий; содержательно-целевой критерий, организационно-деятельностный, мотивационный и результативный критерий.

Таблица 1 – Критерии оценки эффективности процесса формирования профессионально-специализированных компетенций курсантов образовательных организаций МВД России

Интегральный критерий: степень соответствия уровня сформированных ПСК, требуемых для эффективного выполнения служебно-оперативных задач		
	Частные критерии	
Критерии	**Показатели**	**Шкала измерений**
Содержательно-целевой	- разработанность общих и частных целей для формирования ПСК курсантов образовательных учреждений МВД России по семестрам обучения по предметам кафедр силового блока; определение совместной цели; - наличие механизма контроля и коррекции; - соответствие содержания целям обучения; - соответствие содержания будущей практической деятельности	номинальная дихотомическая интервальная дихотомическая интервальная дихотомическая
Организационно-деятельностный	- наличие специальных технологий обучения; - характер связи между учебными предметами; - степень участия обучаемых в организации занятий; - степень взаимодействия между преподавателем и курсантом	дихотомическая интервальная интервальная интервальная
Мотивационный	- степень удовлетворенности курсантов результатами обучения; - характер взаимоотношений между преподавателями и курсантом	интервальная интервальная
Результативный	- -отношение курсантов к будущей служебно-оперативной деятельности; - -степень сформированности у курсантов обще и специально-профессиональных навыков и умений; - -степень сформированности профессионально-важных физических качеств и уровень развития творческого мышления; – готовность обучаемых совершенствовать свою профессионально – педагогическую компетентность	интервальная номинальная интервальная дихотомическая

Основу содержательно-целевого критерия составляет объем навыков и умений, которые должны быть сформированы у курсантов в процессе обучения в вузе МВД России. Организационно-деятельностный критерий включает технологии обучения, характер связи между учебными предметами, характер взаимоотношений между преподавателями и обучаемыми, степень участия курсантов в организации занятий, а также степень взаимодействия между преподавателем и обучаемыми. Мотивационный критерий определяет уровень мотивации курсантов, удовлетворенность результатами обучения и взаимодействием с преподавателями. Результативный критерий отражает степень сформированности

общих и специальных навыков и умений и способность курсантов их применить на практике.

Шкала измерений – номинальная – учитывает классификацию свойств, дихотомическая – изучаемые свойства распределялись на два непересекающихся класса, интервальная – классифицируется по принципу интервала.

Заключение. Анализ вузовской практики показывает, что в образовательных организациях МВД России процесс формирования профессионально-специализированной компетенций курсантов не в полной мере удовлетворяет потребности преподавателей и курсантов в критериях оценки его эффективности. Следует констатировать, что повышение профессиональных требований к сотрудникам полиции имеет значительные резервные возможности, реализация которых должна осуществляться в тесном взаимодействии с интегральной подготовкой курсантов. Повышение качества учебного процесса должно проходить в условиях внедрения современных педагогических и инструментальных технологий, основанных на соответствии и адекватности двигательных заданий условиям оперативно-служебной деятельности, что послужит рациональному формированию профессиональных и профессионально-специализированных компетенций.

Список литературы

1. Зимняя, И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования?: теоретико-методологический аспект [Текст] / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня: реформы, нововведения, опыт. – 2006. – № 8. – С. 20-26.

2. Ляпин, А.И. Формирование профессионально-педагогической компетентности курсантов образовательных учреждений МВД России: дисс. ...канд.пед.н.: 13.00.08 [Текст] / Ляпин Алексей Иванович, [Место защиты: Воен. ун-т].– М., 2010.– 247 с.

3. Неиспользованные резервы в формировании ключевых компетенции бакалавра физической культуры в федеральных государственных образовательных стандартах третьего поколения [Текст] / И.А. Сабирова [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 45-50.

4. Сабирова, И.А. Компетентностный подход к построению занятий на кафедрах силового блока высших учебных заведений МВД РФ [Текст] / И.А. Сабирова, В. В. Федоров, А. И. Ляпин, М. А. Ильин // Актуальные проблемы деятельности подразделений УИС : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С. 609-611.

5. Физическая культура: учебник [Текст] / М.Я. Виленский [и др.] ; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Кнорус, 2013. – 424 с.

6. Филимонова, С.И. Культурное поле в пространстве физической культуры и спорта вуза [Текст] / А.А. Лотоненко, А.В. Лотоненко, Ю.С. Молодых // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 103-104.

7. Филимонова, С.И. О физическом состоянии студентов, в том числе допризывной молодежи [Текст] / С.И. Филимонова, М.Я. Виленский, Е.Ю. Новикова // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции. – М., 2015. – С. 246-256.

8. Филимонова, С.И. Профессиональная самореализация сотрудников силовых структур как эффективный путь предотвращения социальных конфликтов: монография [Текст] / С.И. Филимонова, С.Р. Гостева. – М.: Еврошкола, 2002. – 161 с.

9. Филимонова, С.И. Управление пространством физической культуры и спорта вуза [Текст] / С.И. Филимонова. – М., 2007.

Bibliography

1. Winter, I. A. Competence approach. What is its place in the system of modern approaches to the problems of education?: theoretical and methodological aspect [Text] / I.A. Winter // Higher education today: reforms, innovations, experience. – 2006. – № 8. – P. 20-26.

2. Lyapin, A. I. Formation of professional and pedagogical competence of cadets of educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia: Diss. ... kand. Ped. n.: 13.00.08 [Text] / Lyapin Alexey Ivanovich, [place of defense: Military. UN-t]. – M., 2010. – 247 p.

3. Unused reserves in the formation of the key competence of the bachelor of physical culture in the Federal state educational standards of the third generation [Text] / I.A. Sabirov [et al.] // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2017. – № 3 (145). – P. 45-50.

4. Sabirov, I. A. Competence approach to the construction of activities in the departments of the power unit of the higher educational institutions of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation [Text] / I. A. Sabirova, V. V. Fedorov, A. I. Lyapin, M. A. Ilyin // Actual problems of activity of divisions of UIS: the collection of materials of all-Russian scientific and practical conference. – Voronezh: publishing and printing center "Scientific book", 2018. – P. 609-611.

5. Physical culture: textbook [Text] / M.Y. Vilensky [et al.]; edited by M. J. Vilensky. – M.: KnoRus, 2013. – 424 p.

6. Filimonova, S. I. Cultural field in the space of physical culture and sports of the University [Text] / A. A. Lotonenko, A.V. Lotonenko, J. C. Young // Theory and practice of physical culture. – 2018. – № 7. – P. 103-104.

7. Filimonova, S. I. physical condition of students, including youth [Text] / S. I. Filimonova, M. Y. Vilensky, Y. Novikov E. // Social-pedagogical aspects of physical education of young people : collection of scientific papers III International scientific-practical conference. – M., 2015. – P. 246-256.

8. Filimonova, S. I. Professional self-realization of law enforcement officers as an effective way to prevent social conflicts: monograph [Text] / S. I. Filimonova, S. R. Gosteva. – M.: Euroschool, 2002. – 161 p.

9. Filimonova, S. I. management of the space of physical culture and sports of the University [Text] / S. I. Filimonova. – M., 2007.

Информация для связи с авторами:
sabirova27.02@mail.ru

УДК 796.071.2

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ИХ РЕШЕНИЯ





Алексина Анастасия Олеговна,
старший преподаватель;
Мокеева Людмила Алексеевна,
старший преподаватель;
Федорова Любовь Кузьминична,
старший преподаватель;
Ляховская Юлия Максимовна,
студент,
Самарский государственный экономический университет

Аннотация. Данная статья посвящена выявлению основных проблем подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. В статье раскрыты направления в работе по подготовке спортсменов и рассмотрены возможные перспективы решения современных проблем в области формирования спортивного резерва на государственном уровне.

Ключевые слова: спорт, спортивный резерв, проблемы подготовки спортсменов.

MODERN PROBLEMS OF PREPARATION OF SPORTS RESERVE AND THEIR SOLUTIONS

Aleksina An. Ol., Senior Lecturer
Mokeeva L.Al., Senior Lecturer
Fedorova L. K., Senior Lecturer
Lyakhovsky Ju.M., Student
Samara State University of Economics

Abstract. This article is devoted to the identification of the main problems of sports reserve training in the Russian Federation. The article reveals the directions in the work on the preparation of athletes and the possible prospects of solving modern problems in the field of sports reserve formation at the state level.

Key words: sports, sports reserve, problems of preparation of athletes

В современном мире спортивная сфера развивается с огромной скоростью: практически каждые соревнования приводят к увеличению количества и качества требований к подготовке спортсменов и изменению условий получения наиболее высоких наград, что ведет к усилению конкуренции на мировом уровне. Правительство Российской Федерации всегда ставило своей целью не только создание возможностей для развития здоровой и сильной молодежи, но и организацию подготовки одного из перспективнейших спортивных резервов мира. Профессионалы мирового уровня не могут сегодня оставаться единственным шансом России на медали Олимпийских игр и прочих соревнований высшего международного уровня. Однако средства для достижения поставленных целей разрабатываются достаточно медленно, а шансы их реализации неизвестны. Сейчас система подготовки основана на разработках еще советских тренеров и спортсменов, однако результативность российских команд постоянно падает, что подтверждает необходимость инновационных решений.

В данной статье рассмотрим основные препятствия в создании спортивного резерва в Российской Федерации и наметим основные перспективы в случае принятия определенных мер с помощью анализа влияния различных факторов на развитие потенциала современного спортивного резерва и выведения на основе этого наиболее перспективных путей решения указанных проблем.

На сегодняшний день подготовку спортивного резерва на территории Российской Федерации, по данным федерального статистического наблюдения в 2015 году, осуществляют на официальном уровне 5085 заведений, среди которых наблюдаются организации различной направленности и сферы подготовки. Во всех учебных заведениях сохраняются занятия физической культурой и спортом в обязательном порядке: большая часть молодых талантов проявляет себя на соревнованиях местного и регионального уровня. В процессе экспериментальной деятельности федеральных властей была проведена программа по созданию механизма организации и функционирования спортивных школ олимпийского резерва для наиболее перспективных молодых талантов [2].

Наиболее важно выделить следующие направления в работе по подготовке спортивного резерва:

– постоянное участие государства в организации проведения мероприятий по подготовке и реализации проектов поиска новых одаренных личностей, готовых сотрудничать и посвятить свою жизнь спорту;

– обеспечение регулярного повышения квалификации тренерского состава;

– создание новых современных комплексов для занятий молодых спортсменов с всевозможным техническим оснащением для увеличения спортивного потенциала каждого спортсмена;

– проведение мероприятий, направленных на сохранение и охрану здоровья спортсменов, и создание системы запретов использования запрещенных средств и методик [3].

Одной из основных проблем является неразвитость нормативно-правовой базы для обеспечения создания спортивного резерва. В российском законодательстве обозначено, что за подготовку молодых спортсменов отвечают только региональные и местные представители власти. Данный подход ведет к разрозненности и обособленности методик спортивной подготовки в различных регионах [5]. Так, зачастую спортсмены из областей наименее развитых не могут представлять интересы страны даже на внутреннем уровне, не гово-

© Алексина А.О., Мокеева Л.А., Федорова Л.К., Ляховская Ю.М., 2019

ря о всемирном масштабе. В первую очередь необходимо произвести мониторинг организаций спортивной направленности и создание всероссийской классификации данных заведений по их участию в различных этапах или направлениях подготовки спортивного резерва, что поможет органам местной власти производить последующее наблюдение за деятельностью данных заведений и осуществлять материальную поддержку с целью увеличения результативности. Далее требуется усиление финансового обеспечения всей спортивной отрасли: начиная от приобретения всего необходимого для занятий каждого отдельного спортсмена до обеспечения современных медицинских центров реабилитации и скорой помощи спортсменам, получившим профессиональную и иную, мешающую осуществлять спортивную деятельность травму. Помимо этого остается вопрос обеспечения профессиональной тренерской базы, что обусловлено другими проблемами. В качестве наиболее эффективного решения необходимо создание единой системы контроля за подготовкой спортивного резерва в областях из центра, который будет не только следить за деятельностью организаций, но и выполнять роль "командного пункта", способного обеспечить быстрое решение любой проблемы, возникшей при осуществлении деятельности: направление спортсмена на лечение, отбор замены в сборную команду, восстановление объектов спортивной направленности и многое другое.

Низкий социальный уровень тренеров и других специалистов по подготовке спортсменов в команды всероссийского уровня ведет к уменьшению числа данных кадров в сфере в целом [4]. Наибольшее количество тренеров сегодня является представителями среднего и старшего возраста, что в очередной раз демонстрирует отставание уровня подготовки всего резерва страны. Необходимо создание правительством ряда программ по повышению заработной платы специалистов в спортивной сфере, что способствует привлечению молодых кадров и последующему росту результативности подготовки на всероссийском уровне.

После создания эффективной тренерской базы необходимы мероприятия по привлечению талантливых лиц в спорт. Современная система направлена на поиск талантов среди тех, кто настроен связать свою жизнь со спортом по изначально собственной инициативе [1]. Эффективное решение проблемы малочисленности спортивного резерва можно рассмотреть на примере западных учебных заведений, где спортивные достижения приравниваются к ученическим успехам, культивированы различные спортивные соревнования, участие в которых поощряется со стороны учебных заведений выделением специализированных спортивных стипендий. Каждый ученик имеет возможность проявить себя на школьном уровне в командных соревнованиях и личных показательных выступлениях, чтобы в будущем претендовать на стипендию в престижном университете или колледже за участие в сборной команде данного учебного заведения. Проведение подобных мероприятий в Российской Федерации способствовало бы увеличению мотивированности молодых людей в занятиях спортом на профессиональном уровне. Помимо этого огромную роль в популяризации спорта может сыграть и так называемое культивирование спортивных мероприятий, начиная с соревнований самого маленького масштаба. Идея "Спорт = праздник" сможет заинтересовать молодых людей в участии не только ради проявления себя, но и для проявления их амбиций новым путем.

Говоря о повышении популярности спорта среди нового поколения, не стоит забывать о решении проблемы с недостаточным количеством спортивных сооружений в различных субъектах Российской Федерации, способных осуществлять качественную подготовку спортсменов [2]. Необходимо создание эффективной инфраструктуры, обеспечивающей открытие новых учебных заведений в сфере спорта и их развитие. Помимо этого стоит затронуть вопрос о необходимости увеличения роли спорта в жизни всего общества: многие талантливые спортсмены отказываются от спортивной карьеры ради высшего образования юриста или инженера, после которого смогут зарабатывать намного больше, чем с профессией тренера. Создание так называемых институтов спорта, которые бы обеспечивали возможность тренировок и получение высшего спортивного образования с заменой профессиональных предметов на занятия спортом, или приравнивание профессиональной спортивной карьеры к высшему образованию позволили бы увеличить шансы сохранения спортивных кадров в возрасте 17-18 лет.

Медицинская составляющая спорта играет важную роль при подготовке спортивного резерва: необходимо создание не только специальных медицинских учреждений для спортсменов, о которых говорилось ранее, но и организация контроля за соблюдением правил применения лекарственных препаратов, запрещенных на международном уровне и анализ прочих медикаментов как потенциально опасных для честных спортивных результатов. Введение строгих правил и системы наказаний за нарушение регламента, начиная с мероприятий, которые будут заключаться не только в материальной, но и в уголовной ответственности против самого спортсмена, его тренера и врача, которые совершают преступление против жизни и здоровья человека. Система строгих мер уменьшит вероятность применения запрещенных препаратов спортсменами, что впоследствии отразится на стабильности состава команд на соревнованиях мирового уровня и увеличит шансы на достижение наиболее высоких результатов, которые будет невозможно оспорить и обесценить [3]. В качестве дополнения необходим мониторинг всех медикаментов, применяемых и назначаемых врачами, с целью выявления их влияния на организм и исключения из употребления тех, которые могут оказать влияние на физические способности спортсмена.

Все рассмотренные проблемы являются на сегодняшний день наиболее приоритетными для скорейшего разрешения, однако для будущего развития данной сферы необходимо рассматривать возможности сотрудничества спортивной сферы с исследовательской, например, с центром подготовки "Сириус", который может предложить наиболее эффективные методики и условия для развития и увеличения в дальнейшем потенциала каждого человека. Организм человека при правильном развитии может помочь установить новые, невероятные для современных спортсменов рекорды и результаты. Нельзя останавливать изучение способностей людей и развитие спортивной сферы на достигнутых высоких результатах. Сегодня накопилось достаточно большое количество проблем, быстрое и эффективное разрешение которых может вывести Россию на новый уровень в спортивной мировой сфере. Однако в будущем появятся новые вопросы дальнейшего развития спорта, на которые государство должно реагировать превентивно, предупреждая новое отставание и застой. Качественный аппарат подготовки спортивного резерва – это наш вклад в будущие золотые медали Олимпийских игр и результаты, которые войдут в историю.

Список литературы

1. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов [Текст] / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2014.

2. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) [Текст] / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2017.

3. Ленсиони, П. Бункеры, интриги и борьба за влияние в организации. Как преодолеть барьеры, мешающие эффективной работе [Текст] / П. Ленсиони. – М.: Альпина Паблишер; Юрайт, 2013.

4. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов [Текст] / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2014.

5. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Наука, 2013.

Bibliography

1. Guba, V. P. Individualization of training of young athletes [Text] / V. P. Guba, P. V. Kvashuk, V. G. Nikitushkin. – M.: Physical Education and sport, 2014.

2. Jordan, F.A. Monitoring of the functional training of young athletes, the sports reserve of the highest achievements (in-depth training and sports improvement) [Text] / F.A. Jordan. – M.: Soviet sport, 2017.

3. Lencioni, P. Bunkers, intrigue and struggle for influence in organizations. How to overcome barriers, IUchausie effective work [Text] / P. Lencioni. – M.: Alpina Publisher; Yurayt, 2013.

4. Nikitushkin, V. G. Long-term training of young athletes [Text] / V. G. Nikitushkin. – M.: Physical education, 2014.

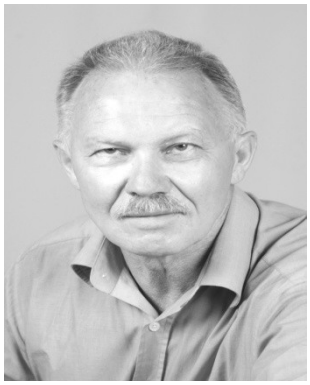
5. Nikitushkin, V. G. Integrated control in preparing young athletes: monograph / V. G. Nikitushkin. – M.: Science, 2013.

Информация для связи с авторами:
ms.anastasia1992@mail.ru

УДК 37

НА ПУТИ К НАЦИОНАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ





Волков Василий Кузьмич,
кандидат медицинских наук, доцент,
Воронежский государственный институт
физической культуры;
Козлов Владимир Иванович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Воронежский государственный технический
университет;
Струк Юрий Владимирович,
доктор медицинских наук, профессор;
Якушева Ольга Алексеевна,
кандидат медицинских наук, доцент,
Воронежский государственный медицинский
университет

Аннотация. В статье представлена теоретическая основа оздоровительной системы, использование которой устраняет противоречия современной цивилизации и эволюции человека. Показана необходимость конструктивных физической культуры и медицины.

Ключевые слова: оздоровительная система, абсолютные ценности и эволюционный цикл человека, конструктивные физическая культура и медицина.

ON THE WAY TO THE NATIONAL HEALTH SYSTEM

Volkov V.K., Cand. Medical Sci., Associate Professor,
Voronezh State Institute Physical Culture;
Kozlov V.I., Cand. Pedag.Sci., Associate Professor,
Voronezh State Technical University;
StrukYu.V., Dr. Medical Sci., Professor;
Yakusheva O.A.,Cand. Medical Sci., Associate Professor,
Voronezh State Medical University

Abstract. The article presents the theoretical basis of the recreational system, the use of which eliminates the contradictions of modern civilization and human evolution. It shows necessity of constructive physical culture and medicine.

Key words: health system, absolute values and the evolutionary cycle of a person, constructive physical culture and medicine.

Введение. Оздоровительная система – это совокупность знаний и практических методик, которая направлена на обеспечение здоровья человека [2].

Создание сложных объектов является целью конструктивного подхода, его основа – использование понятий, которые указывают на правила воспроизводства соответствующих объектов [1; 3; 4; 6; 8]. Используя конструктивный подход, мы получили результаты, позволяющие говорить о новой научно обоснованной и непротиворечивой оздоровительной системе. Основой этой системы является ценностное мировоззрение, которое необходимо нашему народу для преодоления национальной, религиозной и имущественной разобщенности [4]. Разработка оздоровительной системы не завершена.

Цель исследования. Рассмотреть результаты проведенных исследований и выявить недостающие звенья разрабатываемой оздоровительной системы.

Результаты исследования. В процессе проведения исследований удалось выявить и уточнить ряд существенных положений.

Конструктивная теория адаптации.

Жизнеспособность состоит из работоспособности и реактивности. Работоспособность – способность организма выполнять свои функции с необходимой интенсивностью. Реактивность – совокупность функций организма.

Организм имеет периферический (субстратно-энергетический) и центральный (информационно-алгоритмический) ресурсы.

Адаптационными являются такие реакции морфофункционального преобразования организма, которые восстанавливают его работоспособность. При текущей адаптации реактивность не изменяется, при патологической уменьшается, а при физиологической – увеличивается.

Патологическая адаптация способствует созданию новой приспособительной программы (мобилизуется периферический ресурс и клеточно-органная информация из прошлого), поэтому является необходимым этапом прогрессивного развития.

Новая приспособительная программа переводит патологическую адаптацию в физиологическую. Для её выработки необходимы: 1) потребность, удовлетворение которой устраняет угрозу жизнедеятельности, вызванную несоответствием имеющихся программ сложившейся ситуации; 2) ресурс, достаточный для прожития времени выработки новой программы; 3) адекватная и полная информированность; 4) продуктивное и успешное мышление [5].

В отличие от доминирующей в науке теории адаптации Г. Селье конструктивная теория адаптации дает однозначные и конкретные указания по подъёму организма на более высокий функциональный уровень.

Совершенствование человека.

Человек (самобытная индивидуальность) – единство минимум трех составляющих: сущности, ментальных начал и физического тела. Сущность – личностная основа [1; 4; 6]. Действительная личность – всякое существо, осознающее абсолютные ценности и стремящееся к обладанию ими [9]. Ментальные начала – свойство адекватно и полно воспринимать реальность, продук-

© Волков В.К., Козлов В.И., Струк Ю.В., Якушева О.А., 2019

тивно и успешно мыслить и действовать с пользой для природы и общества. Физическое тело – инструмент действий [1; 4; 6].

Сущность человека формируется под влиянием его потребностей. Потребность – это сила живых организмов, направленная на самосохранение и саморазвитие. Потребности человека состоят из: материально-биологических (сохранения), идеальных (развития) и социальных (в человеческом общении) [3].

Мышление – процесс формирования и удовлетворения потребностей, оно состоит из: восприятия информации из окружающего мира и внутренней среды, ее обработки с учетом прошлого и будущего, определения цели, разработки программы действий, реализации этой программы, проверки эффективности и изменения поведения. Мышление человека включает три сферы: подсознание – управление по известным программам, связано с прошлым, обслуживает потребности сохранения; сверхсознание – разработка новых программ, связано с будущим, обслуживает потребности развития; сознания – контроль и организация мышления, связано с текущим моментом, обслуживает социальные потребности. Нейронный ресурс мышлений перераспределяется в пользу доминирующей потребности [3; 6; 7].

Человечество состоит из характерных индивидуальностей: неограниченные потребители, у которых доминируют потребности сохранения, расширено подсознание (простые люди); полезные природе и обществу созидатели, у них доминируют потребности развития, расширено сверхсознание (полные люди); промежуточный тип – потребности не определены, сознание в развитии (возвышенные люди) [1; 3; 4; 6].

Эмоции являются продуктом мышления, они обеспечивают целенаправленную деятельность. Конструктивная эмоция помогает жить (конструктивная эмоция), разрушительная эмоция вредит [3].

При неоправданных надеждах и обмане (жизненных неудачах) человек замыкается в себе – всегда истинные (безусловные) раздражители не воспринимаются. Это ведёт к искажению сущности и неконструктивным эмоциям [1; 3; 4; 6].

Таким образом, для совершенствования человека необходимы: ориентировка на удовлетворение идеальных потребностей развития, воспитание сущности, не подверженной искажениям, и конструктивного эмоционального поведения (сущностно-эмоциональное воспитание).

Абсолютные ценности и эволюционный цикл человека

Абсолютное – безусловное, само по себе сущее, вечное, всеобщее; относительное – условное, приходящее, временное [10]. Абсолютным для мироздания (природы и человека) является прогрессивное развитие – эволюция. Условие прогрессивного развития – адекватность восприятия, ресурсы организма, продуктивное и успешное мышление (**свобода**). Процесс развития – прогрессивное самообновление (**здоровье**). Результат развития – общая реакция, которая проявляется ощущениями полноты и осмысленности жизни с ярко выраженным оттенком удовольствия (**счастье**). При этом программы, ведущие к прогрессу, запоминаются, биоструктуры усложняются, ресурсы увеличиваются, уровень свободы повышается – эволюционный цикл человека замыкается [1; 4; 6; 8].

Таким образом, абсолютными ценностями для человека являются: свобода, здоровье и счастье.

Методические принципы и средства организации эволюционного цикла человека.

Методическими принципами организации эволюционного цикла человека являются: сущностно-эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка [1; 3; 4; 6; 8].

Сущностно-эмоциональное воспитание включает: личную ответственность за свое состояние; направленность на развитие; пассивную волю; недопущение стремлений к удовольствиям; осознание конструктивной роли страданий; повышение чувствительности; пробуждение памяти; обучение продуктивному и успешному мышлению; опыт эмоционального поведения в реальной жизни. Пассивная воля – это терпеливое и настойчивое преодоление трудностей на пути развития, без ожидания срочного результата [3].

Общая гомеостатическая тренировка заключается в создании основных физиологических доминант: чувствительной, двигательной, энергосберегающей, пищевой и теплопродуцирующей. При наличии физиологических доминант патологические импульсы будут способствовать полезному для организма результату. Физиологические доминанты укрепляют главные системы жизнеобеспечения.

Средствами организации и самоорганизации эволюционного цикла человека являются [1; 4; 6; 8]: целостное оздоровительное обучение, целостное оздоровительное вмешательство, релаксационные приёмы, мануально-вербальный массаж синтез, произвольная гиповентиляция лёгких, дозированное голодание и рациональное питание, холодовое закаливание.

Необходимость конструктивных физической культуры и медицины

Основными направлениями оздоровления являются: воспитание сущности, не подверженной искажениям, и конструктивного эмоционального поведения, предупреждение и устранение патологических доминант, перевод патологической адаптационной реакции в физиологическую, укрепление слабого звена организма – органа «мишени» [8].

Существующая медицина ориентирована на профилактику, диагностику и лечение заболеваний. Диагнозы болезней выставляются на основании анамнеза, исследования телесных структур и программ, по которым они функционируют. Это отражает прошлое, которое изменить нельзя. Человеку не столь важно, чем он болел в прошлом, важнее в будущем быть здоровым. Медики находятся в научно-методическом тупике. Основные направления оздоровления ни физическая культура, ни медицина не используют [8]. Физическая культура и медицина нуждаются в модернизации на конструктивной основе [1]. Приведенный выше материал позволяет определить содержание конструктивной физической культуры [8]. Мы считаем, что конструктивная физическая культура является основой конструктивной медицины будущего.

Заключение. Сделан главный шаг на пути к национальной оздоровительной системе. Создана теоретическая основа оздоровительной системы, использование которой устраняет противоречия современной цивилизации и эволюции человека. Показана необходимость конструктивных физической культуры и медицины.

Список литературы

1. Конструктивный подход к модернизации системы физического воспитания населения России [Текст] / Г.В. Бугаев [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2016. – №4. – С. 41-46.

2. Волков, В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы [Текст] / В.К. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №12. – С. 45-47.

3. Волков, В.К. Медико-биологические основы предупреждения и лечения наркоманий. Теоретиче-

ские основы оздоровления [Текст] / В.К. Волков. – Воронеж: ЦЧ книж. изд-во, 2006. – 60 с.

4. О нашей национальной оздоровительной системе [Текст] / Г.В. Бугаев [и др.] // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: XIII Междунар. науч. конф.: сб. статей, Белгород, 25-26 апр. 2017 г.: в 2-х ч. / Белгородский гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – Ч. 1. – С. 29-35.

5. Волков, В. К. Основы конструктивной теории адаптации [Текст] / В. К. Волков, В. И. Козлов, Ю. В. Струк // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №2. – С. 111-115.

6. Волков, В.К. От неопределенности к конструктивности в физической культуре и спортивной педагогике [Текст] / В.К. Волков, В.И. Козлов // VIII Межд. конгресс «Спорт, Человек, Здоровье» 12-14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия: материалы / под ред. В.А. Таймазова. – СПб. : изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. – С. 55-58.

7. Волков, В.К. Организация мышления спортсменов [Текст] / В.К. Волков. В.И. Козлов, С.И. Крамской, О.А. Якушева // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №3. – С. 57-59.

8. Волков, В.К. О содержании конструктивной физической культуры [Текст] / В.К. Волков, А.В. Карасёв, В.И. Козлов, С.И. Крамской // Культура физическая и здоровье современной молодёжи: мат. межд. н.-мет.конф. / ред. колл. Л.Б. Андрюшенко [и др.] ; под ред. А.И. Бугакова, А.В. Лотоненко, С.И. Филимоновой, С.А. Бортниковой. – Воронеж: ВГПУ, 2018. – С. 76-80.

9. Лосский, Н.О. Учение о перевоплощении. Интуитивизм [Текст] / Н.О. Лосский. – М.: Издат. группа «Прогресс», VIA, 1992. – 208 с.

10. Новая философская энциклопедия: в 4-х т. [Текст] / Ин-т философии РАН, Нац. общ.-науч. фонд; науч.-ред. совет: пред. В.С. Стёпкин, зам. пред. А.А. Гусейнов, Г.Ю. Сёмкин, уч. секр. А.П. Огурцов. – М.: Мысль, 2010, Т. I – 744 с.

Bibliography

1. Constructive approach to the modernization of the system of physical education of the Russian population [Text] / G. V. Bugaev [et al.] // Physical culture and health. – 2016. – №4. – P. 41-46.

2. Volkov, V. K. Modern and traditional ozderevyannye system [Text] / V. K. Volkov // Theory and practice of physical culture. – 1996. – №12. – P. 45-47.

3. Volkov, V. K. Medical and biological bases of prevention and treatment of drug addiction. Theoretical foundations of rehabilitation [Text] / V. K. Volkov. – Voronezh: TSCH, knig. ed., 2006. – 60 p.

4. About our national health system [Text] / G. V. Bugaev [et al.] // Physical education and sport in higher educational institutions: XIII Me-Iduna. science. Conf.: sat. articles, Belgorod, 25-26 APR. 2017: in 2 hours / Belgorod state technol. Univ. of Illinois – Belgorod: Publishing house BGTU, 2017. – Part 1. – P. 29-35.

5. Volkov, V. K. fundamentals of the constructive theory of adaptation [Text] / V. K. Volkov, V. I. Kozlov, Yu. V. Structure // Physical culture and health. – 2017. – №2. – P. 111-115.

6. Volkov, V. K. The uncertainty to structure the activity in physical education and sport pedagogy [Text] / V. K. Volkov, V. I. Kozlov // VIII Int. Congress "Sport, Man, Health" 12-14 October 2017, St. Petersburg, Russia: materials / edited by V. A. Taymazov. – SPb. : publishing House of St. Petersburg. UN-TA, 2017. – P. 55-58.

7. Volkov, V. K. organization of the thinking athletes [Text] / V. K. Volkov. V. I. Kozlov, S. I. Kramskoy, O. A. Yakusheva // Physical Culture and health. – 2018. – №3. – P. 57-59.

8. Volkov, V. K., On the constructive content of physical culture [Text] / V. K. Volkov, A. V. Karasev, V. I. Kozlov, S. I. Kramskoy // Physical Culture and health of today's youth: Mat. intl. n-meth.Conf. / ed call. Andrushenko, L. B. [and others] ; under the editorship of A. I. bugakova, A.V. Lotonenko, S. I. Filimonowai, S. A. Bortnikov. – Voronezh: VGPU, 2018. – Pp. 76-80.

9. Lossky, N. O. The doctrine of reincarnation. In tuitive [Text] / N. O. Lossky. – M.: Published. group "Progress", VIA, 1992. – 208 p.

10. New philosophical encyclopedia: in 4 t. [Text] / In philosophy of RAS, National. Ls. – science. Foundation; science.ed. Board: pred. V. S. Styopkin, A. A. Guseinov, G. Yu., Semkin, academic secretary. A. P. Ogurtsov. – M.: Thought, 2010, Vol. I-744 p.

Информация для связи с авторами:
vikozlov_60@mail.ru

УДК 37

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ОРГАНИЗОВАННОСТИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА





Жукова Ольга Владиславовна,
кандидат экономических наук, доцент,
заведующая кафедрой менеджмента и экономики
спорта имени В. В. Кузина;
Терентьева Ольга Вячеславовна,
студент,
Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи
и туризма

Аннотация. В работе авторами установлена взаимосвязь между личностной организованностью и эффективностью профессиональной деятельности менеджеров учреждений физической культуры и спорта (ФКиС). Определены ведущие личностные детерминанты организованности спортивного менеджера. Предложена тренинговая программа совершенствования личностной организованности спортивного менеджера.

Ключевые слова: спортивный менеджер, учреждение ФКиС, тренинг, личностная организованность.

WAYS TO IMPROVE PERSONAL ORGANIZATION OF SPORTS MANAGER

Zhukova O.V., Cand. Econom. Sci., Assosiate Professor,
Department of Management and Economics of Sport named
after V. Kuzin;
Terentyeva O.V., Student,
Russian State University of Physical Culture,
Sports, Youth and Tourism (RSUFKSMiT)

Abstract. In the work the authors have determined the relationship between personal organization and efficiency of professional activities of managers of institutions of physical culture and sports (PCS). Lead personal determinants of organization's sports Manager. The suggested training program improve the personality organization of sports Manager.

Key words: sports manager, institution of PCS, training, and personal organization.

Актуальность исследования. Современные экономические тенденции развития общества предъявляют особые требования к эффективности деятельности организаций различных форм собственности и сегментов рынка, что требует использования разносторонних ресурсов. Особый интерес к этой проблематике наблюдается в учреждениях сферы ФКиС, что свидетельствует о большом социальном значении деятельности данных организаций.

Анализ публикаций последних лет указывает на определенное внимание к решению вопросов, связанных с повышением эффективности некоммерческих учреждений сферы ФКиС (Е.А. Бабушкина [1], В.А. Карпов [2], А.А. Кудинов [3], В.А. Кудинова [4] и др.). Эффективность учреждения, по мнению А.А. Кудинова, зависит от «качеств менеджера, внешней среды, стратегии организации» [3]. Стратегия определяет, в каком направлении и каким образом организация должна развиваться для достижения поставленных целей с использованием необходимых ресурсов.

Внешняя среда включает в себя социально-экономические условия, особенности законодательства, систему ценностей и культуры общества, доступность ресурсов, уровень конкурентоспособности на рынке. Учитывая это, способности адекватно оценивать риски внешней среды, разрабатывать соответствующую стратегию организации, обеспечивать достижение целей и формулировать структуру организации являются составными для совершенствования качества спортивного менеджера.

Важными компонентами качеств менеджера являются его личная организованность, возможность организовать и мотивировать сотрудников для достижения целей организации ФКиС.

Несомненно, что повышение профессиональных качеств менеджера является основным путем повышения эффективности учреждения ФКиС вследствие того, что именно менеджер формирует стратегию организации и обеспечивает ее выполнение с учетом рисков внешней среды.

Цель исследования – поиск путей повышения уровня личностной организованности спортивного менеджера в учреждениях ФКиС.

Организация исследования. Реализация предложенной тренинговой программы (рис. 1) осуществлялась в течение 2 дней. Длительность тренинговой программы по совершенствованию организованности спортивного менеджера как субъекта управленческой деятельности составила около 10 ч.

Для проверки эффективности предложенной тренинговой программы был проведен формирующий эксперимент.

Испытуемые. В качестве испытуемых выступали директора ДЮСШ (n = 25), которые были разделены в зависимости от эффективности деятельности учреждения на две группы: экспериментальную (ЭГ) (малоэффективные) и контрольную (КГ) (эффективные).

Эффективными спортивными менеджерами, по мнению В.А. Кудиновой, являются директора ДЮСШ, которым соответствующими органами исполнительной власти в сфере ФКиС присвоены соответствующие категории (высшая, первая, вторая), а малоэффективными – которым указанные категории не присвоены [4]. В тренинге принимали участие спортивные менеджеры ЭГ, т.е. без соответствующей категории.

© Жукова О.В., Терентьева О.В., 2019

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной и научно-методической литературы, психодиагностика, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследований. Одним из средств повышения уровня личностной организованности спортивного менеджера является использование специального тренинга. В.Ю. Карпов [2] отмечает, что «тренинг – это многофункциональный метод преднамеренных изменений феноменов человека или группы с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека». В.А. Кудинова относит тренинг к «методам группового консультирования, определяя его как средство активного группового обучения навыкам общения в обществе, как средство воздействия на самооценки личности, с целью адаптации к новой социальной роли» [4].

По мнению Е.А. Бабушкиной, эффективность тренингов выше эффективности индивидуальной работы [1] вследствие:

1) активности позиции и интенсивности, которая обеспечивается продолжительностью и насыщенностью программы тренингов;

2) большинства источников информации для участников: тренер, участники, возможность наблюдения собственного состояния во время выполнения тренинговых задач;

3) получение обратной связи не только от тренера, но и от других участников тренинга;

4) возможность почувствовать, что участник не одинок в своих проблемах.

Активная позиция, как отмечает Е.А. Бабушкина [1], основывается на определенной закономерности относительного усвоения человеком информации: 10% информации, воспринимаемой на слух; 50% информации, которая передается зрением; 90% информации, получаемой во время самостоятельной деятельности.

Проектирование тренинговой программы усовершенствования организованности спортивного менеджера с учетом исследований В.А. Кудиновой и А.А. Кудинова было осуществлено в соответствии со следующими принципами: последовательности, метафоризации, транспективности [4].

Обсуждение результатов исследования. В процессе разработки тренинговой программы учитывались особенности управленческой деятельности спортивного менеджера и современные теоретико-методические основы организации проведения тренингов. В качестве входных показателей использовались ведущие личностные детерминанты («ассертивности», «аналитико-плановой») организованности спортивного менеджера, полученные в результате факторного и корреляционного анализа ее составляющих.

Детерминанта «ассертивности» личностной организованности спортивного менеджера определяется вежливостью, уравновешенностью, требовательностью руководителя. Вклад детерминанты «ассертивности» в общую дисперсию выборки составляет 9,8%.

Детерминанта «аналитико-плановая» личностной организованности спортивного менеджера характеризует способность в осуществлении стратегического и оперативного планирования, формирования системы контроля в учреждении ФКиС. Эта детерминанта обусловливается дальновидностью, коммуникабельностью спортивного менеджера. Вклад детерминанты «аналитико-плановой» в общую дисперсию выборки составляет 8,2%.

В процессе корреляционного анализа было отмечено наличие достоверных положительных взаимосвязей между «аналитико-плановой» и «стабилизационной» детерминантами ($r = 0,67$, $p<0,05$), а также «аналитико-плановой» и «волевой» детерминантами ($r = 0, 62$, $p<0,05$). Для формирования тренинговой программы по совершенствованию личностной организованности спортивного менеджера были использованы интерактивные техники «ассертивности» и «тайм менеджмента» [2; 3; 4], модифицированные с учетом специфики управленческой деятельности.

Использование интерактивных техник:

– «дает возможность осмыслить содержание и значение тех или иных психолого-управленческих феноменов;

– способствует анализу сущности основных понятий организационной психологии, отдельных характеристик этих понятий;

– ориентирует на осознании современных подходов к управленческой деятельности и развития организации;

– создает условия при взаимодействии менеджеров или персонала организации прямо или косвенно, в индивидуальной или групповой форме осмыслить определенные проблемы, которые существуют в деятельности организации, формальных или неформальных групп, конкретных личностей;

– обеспечивает определение конкретных направлений и путей решения проблем, которые существуют в деятельности организации (групп людей в организациях, отдельных личностей), перспективных направлений их развития;

– создает условия для получения навыков, способствует повышению эффективности деятельности организации (принятию коллегиальных и индивидуальных решений, налаживанию делового и управленческого общения, учет мотивации деятельности менеджеров и персонала, формированию благоприятного социально-психологического климата)» [5].

Структурная схема разработанной тренинговой программы по совершенствованию личностной организованности спортивного менеджера представлена на рис. 1.

Анализ результатов формирующего эксперимента совершенствования организованности спортивного менеджера показывает увеличение среднего значения «аналитико-плановой» детерминанты в ЭГ на 3,6 балла, что соответствует 11% (таблица 1).

Также прослеживается положительная динамика в «ассертивной» детерминанте в этой группе менеджеров. Следует отметить, что под влиянием предложенной тренинговой программы в ЭГ изменения значения «аналитико-плановой» детерминанты соответствуют высокому уровню, изменения «ассертивной» – среднему уровню. Есть основания утверждать, что положительные изменения показателей ведущих детерминант личностной организованности спортивного менеджера на указанном уровне обеспечат повышение эффективности управленческой деятельности менеджера.

В то же время в КГ спортивных менеджеров, где использовалась разработанная тренинговая программа, наблюдается несколько иная ситуация. Существенных изменений в показателях ведущие детерминанты личностной организованности, влияющие на эффективность профессиональной деятельности спортивного менеджера, не претерпели.

Полученный фактический материал исследования дает основание сделать вывод о том, что предложенная тренинговая программа является эффективным средством совершенствования личностной организованности спортивного менеджера.

Выводы. Тренинговая программа совершенствования личностной организованности спортивного менеджера, отличительными чертами которой является комплексный учет принципов ее проектирования, современные теоретико-методические основы организации тренингов и особенности управленческой деятельно-

сти в сфере ФКиС, направленная на формирование у менеджеров ведущих личностных профессиональных качеств, надлежащий уровень которых обеспечит повышение эффективности деятельности учреждений ФКиС.

Содержание и алгоритм реализации разработанной тренинговой программы отличается от имеющихся использованием интерактивных средств по «ассертивности» и «тайм менеджмента», которые адаптированы к специфике управленческой деятельности спортивного менеджера.



Рисунок 1 – Структурная схема тренинговой программы совершенствования личностной организованности спортивного менеджера

Таблица 1 – Результаты формирующего эксперимента усовершенствования организованности спортивного менеджера

Основные детерминанты личностной организованности спортивного менеджера	До эксперимента				После эксперимента			
	ЭГ (n =12)		КГ (n = 13)		ЭГ (n =12)		КГ (n = 13)	
	x	S	x	S	x	S	x	S
Аналитико-плановая	18,1	2,61	21,5	3,20	21,7	2,75	21,6	3,25
Ассертивное	1,4	0,51	1,9	0,28	1,9	0,33	2,0	0,30

Список литературы

1. Бабушкина, Е.А. Как преобразовать «РАБКРИН» или проблемы управления инновационной деятельностью в Российской Федерации [Текст] / Е.А. Бабушкина, Н.Н. Каргин, Ф.Р. Сибгатулина // Правозащитник. – 2017. – № 2. – С. 13.

2. Мониторинг эффективности развития физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации [Текст] / В.Ю. Карпов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 56-58.

3. Кудинов, А.А. Эффективность деятельности физкультурных кадров в субъектах РФ [Текст] / А.А. Кудинов, В.А. Карпов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 14-16.

4. Кудинова, В.А. Эффективность развития физической культуры и спорта в средних общеобразовательных учреждениях [Текст] / В.А. Кудинова, А.А. Кудинов // Успехи современной науки. – 2016. – № 4. – С. 51-53.

5. Сергеев, В.Н. Подготовка физкультурно-педагогических кадров к организации по противодействию использования допинга в спорте [Текст] / В.Н. Сергеев А.А. Кудинов // Физическая культура: воспитание, образование тренировка. – 2016. – № 3.

Bibliography

1. Babushkina, E. A. How to convert the "WPI" or the problems of management of innovative activity in the Russian Federation [Text] / E. A. Babushkina, N. N. Kargin, F. R. Sibgatulin // Human rights Activist. – 2017. – № 2. – P. 13.

2. Monitoring of efficiency of development of physical culture and sports in the constituent entities of the Russian Federation [Text] / V. Yu. Karpov [and others] // Theory and practice of physical culture. – 2016. – № 3. – P. 56-58.

3. Kudinov, AA the Effectiveness of physical training in the subjects of the Russian Federation [Text] / A.A. Kudinov, V.A. Karpov // Theory and practice of physical culture. – 2016. – № 11. – P. 14-16.

4. Kudinova, V. A. Efficiency of development of physical culture and sports in secondary educational in-

stitutions [Text] / V. A. Kudinova, A. A. Kudinov // Successes of modern science. – 2016. – № 4. – P. 51-53.

5. Sergeyev, V. N. Preparation of physical training teachers to the organization on countering the use of doping in sport [Text] / V. N. Sergeev A. A. Kudinov // Physical culture: upbringing, education training. – 2016. – № 3.

Информация для связи с авторами:
zhkova.olga@yandex.ru

УДК 378

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЙ ВОПРОСОВ ГИМНАСТИКИ НА ПРОИЗВОДСТВЕ





Данкеева Елена Владимировна,
тренер-преподаватель;
Соблиров Азамат Муаедович,
тренер-преподаватель;
Фиапшев Изнаур Аликович,
тренер-преподаватель;
Жероков Зубер Алиханович,
тренер-преподаватель;
Карданов Угурли Хажисмелович,
тренер-преподаватель,
Кабардино-Балкарский государственный
университет им. Х.М. Бербекова;
Данкеева Вероника Олеговна, студентка,
Медицинский колледж
Кабардино-Балкарского государственного
университета им. Х.М. Бербекова

Аннотация. В статье рассматривается методика проведения эксперимента по применению производственной гимнастики в целях повышения эффективности производства. Разработана методика проведения наиболее эффективного процесса организации производственной гимнастики, обозначены основные критерии, соблюдение которых необходимо для проведения качественного эксперимента. Документальное обеспечение представлено в виде разработанных анкет, которые будут служить одним из источников информации для ее дальнейшего анализа и использования в целях повышения качества здоровья и уровня производительности работников. Данная методика проведения эксперимента может быть адаптирована под конкретную отрасль экономики, что позволяет учитывать специфику профессиональной деятельности.

Ключевые слова: исследование, эксперимент, производственная гимнастика, методика, специфика труда, педагогические наблюдения, здоровье.

ORGANIZATION AND METHODS OF RESEARCH ON ISSUES OF GYMNASTICS AT WORK

Dankeeva El.V., Trainer-Teacher;
Soblirov Az.M., Trainer-Teacher;
Fiapshev Iz.Al., Trainer-Teacher;
Zherokov Z. Al., Trainer-Teacher;
Kardanov Ug.K., Trainer-Teacher,
Kabardino-Balkarian State University H.M. Berbekova;
Dankeeva V. Ol., Student,
Medical College Kabardino-Balkarian State University H.M. Berbekova

Abstract. The article discusses the methodology for conducting an experiment on the use of industrial gymnastics in order to improve production efficiency. A methodology has been developed for conducting the most efficient process for organizing production gymnastics, and outlining the main criteria, the observance of which is necessary for conducting a qualitative experiment. Documentary support is presented in the form of developed questionnaires that will serve as one of the sources of information for its further analysis and use in order to improve the quality of health and productivity of workers. This methodology of the experiment can be adapted to a specific sector of the economy, allows you to take into account the specifics of professional activity.

Key words: research, experiment, industrial gymnastics, methodology, labor specifics, pedagogical observations, health.

Вопрос сохранения здоровья и высокого уровня работоспособности работников является одним из актуальных на современном этапе развития системы развития кадровой политики и сохранения кадрового потенциала на предприятиях всех отраслей экономики.

Решение данного вопроса находится в поле зрения многих исследовательских институтов и научно-исследовательских центров. Позволит оценить эффективность влияния гимнастики на производственную деятельность решение ряда следующих задач:

1) изучить условия труда ведущих профессий для конкретной отрасли;

2) разработать документацию с целью фиксирования эксперимента и его результатов;

3) обозначить продолжительность производственной гимнастики;

4) разработать комплексную методику проведения производственной гимнастики ус учетом специфики отрасли;

5) разработать принципы подбора упражнений вводной гимнастики и физкультурной паузы;

6) изучить влияние производственной гимнастики на укрепление здоровья, снижение уровня заболеваемости, повышение работоспособности и производительности труда, снижение производственного травматизма и брака и т.д. [2]

Для проведения эксперимента высокого качества необходима в первую очередь его правильная организация с учетом условий и характера труда.

На основе ранее проводимых исследований можно сделать вывод о наиболее часто применяемых методиках проведения исследований данного характера. К их числу относятся: педагогический эксперимент с врачебными и физиологическими элементами; санитарно-гигиенические наблюдения на производстве; хронометрирование. Для проведения данного эксперимента необ-

© Данкеева Д.В., Соблиров А.М., Фиапшев И.А., Жероков З.А., Карданов У.Х., Данкеева В.О., 2019

ходимо соблюдение ряда количественных и качественных критериев: выборка должна составлять не менее 100 человек; выборка должна охватывать все группы по демографическим признакам (пол, возраст); также необходимо провести ранжирование по трудовому стажу и характеру выполняемых работ (физическая, умственная).

Срок проведения эксперимента должен составлять от 4 до 6 месяцев. Эксперимент необходимо регулярно сопровождать документальным фиксированием и текущим анализом [5].

В качестве положительных результатов исследования будут выступать следующие: повышение уровня здоровья и общего физического состояния; повышение работоспособности; повышение показателей производительности труда.

Полученные результаты сравниваются с показателями, которые будут зафиксированы на начальном этапе проведения данного исследования. Методика исследования вопросов производственной гимнастики включает проведение эксперимента, обобщение и анализ полученных результатов. Изучение и анализ литературы, а также методических материалов позволяют выявлять состояние вопроса, установить неразработанные разделы в исследуемой области и наметить рабочую гипотезу для экспериментального исследования [1].

Педагогические наблюдения осуществляются непосредственно в ходе занятий производственной гимнастикой, а также за время работы перед гимнастикой и после неё. С помощью педагогических наблюдений выявляют: плотность занятий, качество выполнения упражнений; усвоение упражнений; отношение рабочих к производственной гимнастике; метод проведения гимнастики; дисциплину на занятиях и другое. Экспериментальное исследование ставит целью проверить правильность рабочей гипотезы, в частности, оценить, насколько рациональны и действенны разработанные комплексы производственной гимнастики. Педагогический эксперимент состоит, в частности, в опытной проверке и сравнительной оценке разработанных комплексов производственной гимнастики и их влияния на состояние здоровья, работоспособность и производительность. Результаты проверки фиксируются в протоколах педагогических наблюдений, а также с помощью устного и анкетного опроса (таблицы 1, 2, 3). Хронометражные наблюдения осуществляются непосредственно во время работы на протяжении целого рабочего дня или выборочно за час до физкультурной паузы и после неё [3].

Таблица № 1 – Протокол педагогических наблюдений №_____ за физкультурной паузой (вводной гимнастикой)
Место работы _____,
дата _____, *часы* _____,
кол-во занимающихся: м ____ *ж* __ ,*кол-во наблюдаемых: м* __ *ж* __

Упражнения комплекса	Кол-во повторений или время	Время на каждое упражнение	Основные ошибки	Координация	Отношение к выполненному упражнению	Оценка методики	Оценка и замечания по упражнениям
1	2		3	4	5	6	7

Фамилия проводившего занятие_____
Продолжительность занятия _____
Фактическое время _____ плотность _____
Подпись наблюдающих: 1 _____ 2 _____ 3 _____
Общее заключение:
Условия и обстановка занятия_____
Комплекс упражнений _____;
Методика проведения _____

Таблица № 2 – Анкета № 1 (служащих до введения производственной гимнастики)
Возраст _____ Профессия _____ Стаж _____

Вопросы	Ответы
1.Как быстро вы втягиваетесь в работу в начале рабочего дня? 2. Устаёте ли во время работы? Если устаёте, то когда: в первую или во вторую половину рабочего дня, в какие часы? 3. Какого характера бывает усталость: общего (рассеивается внимание, появляются головные боли, слабость и т. п.) или местного (устают руки, ноги, спина)? 4. Как вы отдыхаете во время перерывов (на рабочем месте, вне рабочего места, двигаетесь и прочее)? 5. Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом: по утрам, самостоятельно в выходные дни и прочее)?	

Подпись _____
«_____» _____ _____

Таблица № 3 – Анкета № 2 (для занимающихся производственной гимнастикой)

Возраст _____ Профессия _____ Стаж _____

Вопросы	Ответы
1. Как влияет производственная гимнастика на вашу врабатываемость в начале работы? 2. Чувствуете ли вы себя лучше и повышается ли ваша работоспособность после производственной гимнастики? 3. Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом самостоятельно? 4. Ваши пожелания к улучшению проведения производственной гимнастики	

Подпись _____

«_____»_____ _____

Таблица № 4 – Анкета № 2 (для занимающихся производственной гимнастикой, заполняется непосредственно после занятия)

Возраст _____ Профессия _____ Стаж _____

Вопросы	Ответы
1.Как вы себя чувствуете после занятий производственной гимнастикой? 2. Если во время работы были мышечные боли, то прошли ли они после занятия? 3. Какое упражнение в комплексе вы считаете наиболее трудным? 4. Какое упражнение в комплексе вам больше всего понравилось? 5. Каких упражнений надо давать больше?	

Подпись _____

«_____»_____ _____

Изучение условий труда имеет большое значение для организации исследования. В ходе исследования изучаются:

— особенности производства: род выпускаемой продукции, санитарно-гигиеническая характеристика помещений, влияние окружающей обстановки, основные профессии на производстве;

— характер труда по профессиям: особенности профессиональной работы, основные производственные операции, рабочие позы и рабочие движения, их интенсивность: рабочая поза (сидя или стоя), положение головы или туловища (согнутое или прямое, напряженное или нет и т.п.) [4];

— особенности рабочего процесса: точность движений, быстрота реакции, сложность координации движений, требования к вниманию.

В целом проведение эксперимента по оценке влияния производственной гимнастики позволяет оценить значение данного вида гимнастики для работников и организации в целом. Грамотное проведение данного эксперимента позволит получить максимально достоверные результаты. Описанные в данной статье методики проведения исследования и применение данных анкет позволят получить достоверную информацию, которая в дальнейшем будет способствовать повышению уровня здоровья и работоспособности сотрудников.

Список литературы

1. Данкеева, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивная гимнастика): методические рекомендации [Текст] / Е. В. Данкеева, А. Н. Коноплева, Н. Е. Ачиева. – Изд. 2-е. – Нальчик : Каб-Балк. ун-т, 2019. – 35 с.

2. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М., 2013. – 256 с.

3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М., 2013. – 400 с.

4. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования [Текст] / В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 416 с.

5. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: учебно-методическое пособие [Текст] / Б. Кафка, О. Йеневайн. – М.: Спорт, 2016. – 176 с.

Bibliography

1. Anikeeva, E. V. Theory and methods of teaching basic sports (gymnastics): guidelines [Text] / E. V. Tankeeva, A. N. Konopleva, N. E. Achieve. – Ed. 2nd-Nalchik: KAB-Balk. UN-t, 2019. – 35 p.

2. Zheleznyak, Yu. D. Methods of teaching physical culture: textbook [Text] / Yu.D. Zheleznyak. – M., 2013. – 256 p.

3. Zheleznyak, Yu. D. Sports games: improving sports skills [Text] / Yu.D. Zheleznyak. – M., 2013. – 400 p.

4. Kuznetsov, V. S. Theory and methodology of physical culture: textbook for students of higher education institutions [Text] / V. S. Kuznetsov. – M.: Academy, 2012. – 416 p.

5. Kafka, B. Functional training. Sport, fitness: textbook [Text] / B. Kafka, O. Jenewein. – M.: Sport, 2016. – 176 p.

Информация для связи с авторами:
dankeeva89034955489@yandex.ru

УДК 37

ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ В МАГИСТРАТУРЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ», ПРОФИЛЬ «ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»





Стеблецов Евгений Андреевич,
кандидат педагогических наук, профессор,
Заслуженный тренер России, руководитель
магистерской программы;
Григорьев Олег Александрович,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры,
Воронежский государственный педагогический
университет;
Валиев Сулейман Кашанович,
доцент кафедры физического воспитания,
Воронежский государственный лесотехнический
университет им. Г.Ф. Морозова

Аннотация. Статья посвящена вопросам совершенствования системы подготовки в магистратуре по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование», профиль «Образование в области физической культуры и спорта». Процесс подготовки магистров в высшей школе ставит перед обучающимися две основные задачи: во-первых, овладеть суммой современных научных знаний и практических навыков по данному направлению, во-вторых, уметь творчески мыслить, решать разнообразные научные и педагогические задачи. В предлагаемой статье сделана попытка анализа некоторых сторон системы подготовки профессиональных кадров в магистратуре за период деятельности с 2015 по 2018 г. в ВГПУ на факультете ФКиБЖ.

Ключевые слова: магистратура, подготовка научных кадров, профильное и не профильное базовое образование, эффективность учебного процесса.

THE ISSUES OF IMPROVING THE PROCESS OF TRAINING IN THE MASTER'S DEGREE IN PEDAGOGICAL EDUCATION, A PROFILE "EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS»

Stebletsov Ev. An., Cand. Pedag. Sci., Professor, Honored Coach of Russia, Head of the Master's Program;
Grigoriev O. A., Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture
Voronezh State Pedagogical University;
Valiev S.K., Associate Professor of the Department of Physical Education,
Voronezh State University of Forestry and Technologies named after G.F. Morozov

Abstract. The article is devoted to the issues of improving the system of training in the magistracy in the direction of 44.04.01 Pedagogical education, profile "Education in the field of physical culture and sports". The process of training masters in higher education poses two main tasks: first, to master the amount of modern scientific knowledge and practical skills in this area, and secondly, to be able to think creatively, to solve a variety of scientific and pedagogical problems. The article attempts to analyze some aspects of the system of training of professional staff in the master's degree for the period from 2015 to 2018 in the VSPU at the faculty of Phisical Education and Life Safety.

Key words: master's degree, training of scientific personnel, profile and not profile basic education, efficiency of educational process.

Актуальность. Появление разных уровней образовательных программ высшего образования и, как следствие, связанные с этим процессы и изменения в высшей школе породили ряд непростых вопросов – и среди работодателей, и в преподавательском сообществе, и среди абитуриентов.

В последние годы достаточно активно обсуждались вопросы по улучшению профессиональной подготовки кадров в рамках магистратуры И.А. Гусева [4], И.Н. Ким, С.В. Лисиенко [5], О.В. Мотовилов [6], М.Ю. Прахова, С.В. Светлакова [7].

В настоящее время основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс подготовки магистров по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование», профиль «Образование в области физической культуры и спорта», являются:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 73-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2013 года № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам магистратуры, программам специалитета, программам магистратуры»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – магистратура по направлению подготовки 44.04.01 педагогическое образование утвержден приказом министерства образования и науки российской федерации от 22 февраля 2018 г. № 126.

Как предусматривает федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования третьего поколения (ФГОС – 3++) [3], магистратура по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование», профиль «Образование в области физической культуры и спорта» готовится к следующим видам профессиональной деятельности: в сфере физкультурного образования, спортивной подготовки и научно-исследовательской деятельности, социально мобильного, целеустремленного, организованного, тру-

© Стеблецов Е.А., Григорьев О.А., 2019

долюбивого, ответственного, с гражданской позицией, готового к продолжению образования и включению в инновационную деятельность на основе овладения общекультурными, профессиональными и специальными компетенциями.

Вполне справедливые претензии, предъявляемые в настоящее время к качеству подготовки магистров должны, по нашему мнению, рассматриваться в первую очередь за счет повышения эффективности самого учебного процесса и только во вторую очередь усиления всестороннего (государственного и общественного) контроля над данным процессом. Немаловажной проблемой повышения качества подготовки специалистов по профилю «Образование в области физической культуры и спорта» с квалификацией «магистр» является разрешение поступления в магистратуру лиц с квалификацией «бакалавр» либо «специалист» не по профильной специальности (т.е. без базового физкультурно-педагогического образования). Вступивший в силу 1 сентября 2013 года Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» вообще очень мало внимания уделяет магистратуре и, в частности, не препятствует такому способу подготовки специалистов, что по нашему мнению, нарушает исторически сложившийся в советской системе высшего образования вертикальный процесс преемственности профильного образования. Причем если вуз изначально осуществляет профессиональную подготовку специалистов по преемственному циклу «бакалавр – магистр», это хорошо, потому что большинство абитуриентов, желающих стать магистрами, будут иметь профильное базовое образование. В реальности встречается другая, не совсем хорошая, по нашему мнению, ситуация, изначально ухудшающая процесс качественной подготовки в магистратуре.

Анализ приема в магистратуру по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование», профиль «Образование в области физической культуры и спорта» с 2015 по 2018 год в Воронежском государственном педагогическом университете выявил следующее. Из 112 человек, поступивших на обучение (очная и заочной формы подготовки), только 43 студента (38%) имели базовое профильное образование (закончили факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГПУ или Воронежский государственный институт физической культуры). Комментарии, как говорится, излишни, мы понимаем, что существует немало объективных причин, порождающих такую сложную ситуацию в подготовке профильных магистров. Но даже на первом этапе – сдаче вступительных испытаний – абитуриенты без профильного образования испытывали значительные трудности (отсутствие понятийного аппарата). Категорию абитуриентов, поступающих в магистратуру, но не имеющих профильного образования, мы предлагаем разделить на три группы: а) имеющих педагогическое; б) гуманитарное; в) техническое образование.

По нашему мнению, для решения этой проблемы, необходимо использовать опыт работы подготовительных курсов, проводящих предварительную профильную подготовку абитуриентов при поступлении в магистратуру. Абитуриентам с гуманитарным и техническим образованием можно рекомендовать пройти 3-хмесячные курсы, а абитуриентам с высшим педагогическим образование – месячные.

В настоящее время очень большое внимание уделяется компетентностному подходу при подготовке специалистов любого уровня. Рассматривая ФГОС высшего образования – магистратура по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование», утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 126. В разделе 3 пункте 3.1. указано, что «в результате освоения программы магистратуры у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные программой магистратуры» [3]. В обязательном порядке должны иметься универсальные компетенции (УК) – 6 наименований. Общепрофессиональные компетенции (ОПК) – 8 наименований. Ниже в пункте 3.5 указано: «Профессиональные компетенции (ПК), устанавливаемые программой магистратуры, формируются на основе профессиональных стандартов, соответствующих профессиональной деятельности выпускников – 6 наименований. Профессиональные компетенции могут быть установлены ПООП в качестве обязательных и рекомендуемых. При определении профессиональных компетенций, устанавливаемых программой магистратуры, организации вправе самостоятельно включить в программу магистратуры одну или несколько рекомендуемых профессиональных компетенций (СК)!!! исходя из направленности (профиля) программы магистратуры».

Выполнив простейший математический анализ, можно заключить, что общее число обязательных общей направленности компетенций (УК, ОПК, ПК) равняется 20 наименованиям, и только рекомендуемых профессиональных компетенций (СК), исходя из направленности (профиля) программы магистратуры – одна или несколько (из практики максимально 4 наименования).

Далее в пункте 3.8 указано: «Совокупность запланированных результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам должна обеспечивать формирование у выпускника всех компетенций, установленных программой магистратуры».

На основании данного пункта ФГОС разрабатывая рабочие программы по дисциплинам, входящим в учебные планы и ФОС, необходимо будет в обязательном порядке соблюсти соотношение в формировании общеподготовительных в среднем – 90% и специальных исходя из профиля программы магистратуры в районе 10% компетенций. Учитывая исходную проблему, указанную ранее, естественно возникает вопрос «Каких специалистов мы готовим?».

Но при всех сложностях необходимо помнить, что мы работаем в реально существующей ситуации по подготовке специалистов высшей квалификации и поэтому, помимо критики существующего законодательного и нормативного порядка процесса подготовки в магистратуре, необходимо в первую очередь прилагать максимум усилий для повышения качества обучения магистров с любым базовым образованием.

Вместе с тем в ведущих вузах России накоплен положительный опыт реализации программ подготовки магистров, который позволяет говорить «в целом» о степени успешности, эффективности и привлекательности магистратуры как образовательного института в структуре современной высшей школы.

На современном этапе реформирования высшего образования многие вузы рассматривают подготовку магистров как «одно из приоритетных направлений своей деятельности», поскольку магистратура способствует:

– максимальному использованию научно-педагогического потенциала университета, стимулирует творческую, научную и научно-методическую деятельность, привлекает новые молодые педагогические кадры;

– оперативному и гибкому реагированию на потребности сферы науки, образования и, в нашем примере, спорта. Индивидуализация магистерских программ на базе широкой фундаментальной бакалаврской подготовки позволяет магистрантам уже в про-

цессе обучения адаптироваться к будущей профессиональной деятельности;

– созданию эффективных механизмов развития факультетов университетов, наиболее остро столкнувшихся с проблемами обновления содержания образования и подготовки новых научно-педагогических кадров как для решения внутренних проблем, так и для завоевания конкурентных позиций на рынке образовательных услуг;

– реализации современных тенденций межпрофильного и междисциплинарного синтеза образования, дает дополнительные возможности для подготовки специалистов в смежных научных областях» [5].

В статье мы предприняли попытку рассмотрения самых простых, на наш взгляд, поверхностных вопросов, которые сразу определяются при рассмотрении проблемы, повышения качества подготовки специалистов по направлению 44.04.01 (магистратура) «Педагогическое образование», профиль «Образование в области физической культуры и спорта». Проанализировали пока не очень большой собственный опыт: всего 4 набора и три выпуска магистров (33 магистра) очной и заочной форм обучения на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГПУ. Но мы надеемся, что, ознакомившись со статьей, педагогические работники высшей школы поднимут другие, более важные вопросы совершенствования высшего физкультурного образования на страницах журнала в рубрике «Круглый стол».

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 73-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2013 года № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам магистратуры, программам специалитета, программам магистратуры».

3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – магистратура по направлению подготовки 44.04.01 педагогическое образование утвержден приказом министерства образования и науки российской федерации от 22 февраля 2018 г. № 126.

4. Гусева, И.А. Научная магистратура: мечта или реальность? [Текст] / И.А. Гусева // Высшее образование в России. – 2012. – № 2. – С. 9-17.

5. Ким, И.Н. О роли магистратуры в стратегическом развитии вуза [Текст] / И.Н. Ким, С.В. Лисиенко // Высшее образование в России. – 2012. – № 11. – С. 23-28.

6. Мотовилов, О.В. Проблемы подготовки кадров в магистратуре [Текст] / О.В. Мотовилов // Высшее образование в России. – 2016. – № 2 (198). – С. 38-45.

7. Прахова, М.Ю. Подготовка магистров в инженерной области: отечественная модель [Текст] / М.Ю. Прахова, С.В. Светланова // Высшее образование в России. – 2014. – № 1. – С. 118-124.

8. Шакирова, Ю.В. Оценка эффективности программ дополнительного образования в совершенствовании физической подготовленности студентов [Текст] / Ю.В. Шакирова, В.А. Жихорева, С.Б. Маврина, Ю.В. Круглова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №3 (67). – С. 104-107.

Bibliography

1. Federal law of the Russian Federation No. 73-FZ of 29 December 2012 "on education in the Russian Federation".

2. Order of the Ministry of education and science of the Russian Federation of December 19, 2013 № 1367 "on approval of The order of organization and implementation of educational activities on educational programs of higher education-master's programs, specialty programs, master's programs".

3. Federal state educational standard of higher education-master's degree in the field of training 44.04.01 pedagogical education approved by the order of the Ministry of education and science of the Russian Federation of February 22, 2018 № 126.

4. Gusev, I. A. Science master's degree: dream or reality? [Text] / I. Guseva // Higher education in Russia. – 2012. – № 2. – P. 9-17.

5. Kim, I. N. On the role of master's degree in the strategic development of the University [Text] / I. N. Kim, S. V. Lisienko // Higher education in Russia. – 2012. – № 11. – Pp. 23-28.

6. Problems of training in magistracy [Text] / O. V. Motovilov // Higher education in Russia. – 2016. – № 2 (198). – P. 38-45.

7. Prahova, M. Y. Preparation of master in engineering-engineering region: simple model [Text] / M. Yu. Prakhov, S. V. Svetlanova // Higher education in Russia. – 2014. – № 1. – P. 118-124.

8. Shakirov, Y. V. Assessment of efficiency of programs of additional education in improving scientific research Institute of physical fitness of students [Text] / Y. V. Shakirov, V. A. Zhihareva, S. B. Mavrina, Y. V. Kruglov // Physical Culture and health. – 2018. – №3 (67). – P. 104-107.

Информация для связи с авторами:
estebletsov@gmail.com

УДК 378.1

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА В ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ: РЕЗУЛЬТАТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ





Бегидова Тамара Павловна,
кандидат педагогических наук, профессор,
МС СССР МК, ЗР ФК РФ;
Бармин Геннадий Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент,
МС СССР, ЗТ РФ,
Воронежский государственный институт
физической культуры

Аннотация. В статье проведен краткий анализ развития движения Специальной Олимпиады в Воронежской области. Намечены перспективы и направления его дальнейшего развития для гуманизации современного общества.

Ключевые слова: адаптивный спорт, юбилей движения Специальной Олимпиады, спортивные дисциплины, лица с ограниченными возможностями здоровья, толерантность.

SPECIAL OLYMPIAD IN THE VORONEZH REGION: RESULTS AND PROSPECTS

Begidova T.P., Cand. Pedag. Sci., Professor, International Master of Sports;
Barmin G.V., Cand. Pedag. Sci., Docent, Master of Sports, Honored Worker of Physical Culture RF;
Voronezh State Institute Physical Culture

Abstract. The article contains a brief analysis of the development of the Special Olympics movement in the Voronezh region. Outlined the prospects and directions for its further development for the humanization of modern society.

Key words: adaptive sports, anniversary of the movement of the Special Olympics, sports disciplines, persons with disabilities, tolerance.

Введение. В 2018 г. весь цивилизованный мир отмечал 50-летний юбилей движения Специальной Олимпиады, вспоминая его основательницу – Юнис Кеннеди Шрайвер, доказавшую положительное влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на лиц с интеллектуальными нарушениями. Важную роль она сыграла в становлении адаптивной физической культуры и спорта в Воронежской области [4].

Методы и организация исследования. Анализ развития одного из направлений адаптивного спорта – движения Специальной Олимпиады проводился на основе изучения научной литературы, интернет-ресурсов и архивных материалов, а также собственных лонгитудинальных теоретических и практических изысканий.

Результаты и их обсуждение. В Воронежской области развитие адаптивной физической культуры началось в 1993 г. с проведения физкультурно-спортивных праздников для детей-инвалидов усилиями энтузиастов на базе Воронежского государственного института физической культуры (директор – Зыков Б.К.) при поддержке управления по физической культуре и спорту (председатель – Шишкин В.В., специалист – Оганезов С.М.) [1; 2; 3; 7].

После знакомства с движением Специальной Олимпиады ее представителями в России (А.В. Павлов) и в США (Юнис Кеннеди Шрайвер, Надя Команечи, Барт Коннер, Арнольд Шварценеггер и др.) в 1999 году была открыта детско-юношеская школа адаптивной физической культуры инвалидов (ДЮШАФКИ), ныне – спортивная школа паралимпийского резерва (СШПР), в 2000 году – официально зарегистрировано Воронежское региональное отделение Специальной Олимпиады России, у истоков которых стояли авторы статьи. Таким образом, в 2019 году исполняется 20 лет создания спортивной школы паралимпийского резерва, а в 2020 году – 20 лет движению Специальной Олимпиады в Воронежской области.

Первых успехов учащиеся школы добились на Всероссийских соревнованиях Специальной Олимпиады. Затем были завоеваны многочисленные медали европейских и всемирных соревнований по лыжным гонкам (Н. Бобровников), плаванию (О. Кочетова, Д. Разыгрин, Е. Крынина, М. Бегидов, тренер – ЗТ РФ В.Б. Сиволдаев), спортивной гимнастике (Е. Телков, Н. Буруданова, И. Худяков, Е. Кравцов, О. Беспалова, С. Кузнецова) и легкой атлетике (А. и Н. Барановы, И. Быков, Н. Перов), а также по бадминтону, конному спорту и художественной гимнастике (Е. Жукова, Н. Вуколова).

В области продолжает работу территориальное отделение Специальной Олимпиады России. Все эти годы в деятельности организации принимают активное участие преподаватели и студенты ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», с 2000 года проводя научные исследования в данном направлении [9].

Особенно отличились воронежцы в спортивной гимнастике, став инициаторами ее развития в России и других странах, что подтверждено изданием программ, пособий, правил соревнований и монографий, а также проведением семинаров и конференций в РФ и за рубежом (Т.П. Бегидова, Г.В. Бармин, П.Ю. Королев). Благодаря чему гимнасты с ментальными нарушениями добились многочисленных побед (Андрей Востриков, Сергей Аллабердыев, Николай Перов, Ольга Черникова и др.; тренеры – П.Ю. Королев, Т.П. Бородовицина) [5; 6; 8].

Эстафету СШПР подхватывает ГБУ ВО «Спортивный клуб для людей с ограниченными возможностями здоровья»: вырастая, спортсмены школы переводятся для продолжения занятий адаптивным спортом в спортклуб.

Представители Воронежа на протяжении ряда лет входят в состав руководящих органов Специальной Олимпиады России, а с 2015 г. – в Совет Лидеров Специальной Олимпиады Европы/Евразии (Т.П. Бегидо-

© Бегидова Т.П., Бармин Г.В., 2019

ва), влияя на развитие движения в нашей стране и в мире [7].

Главным достижением мы считаем не завоеванные медали, а результаты комплексной реабилитации средствами адаптивной физической культуры и спорта: окончание учебных заведений, трудоустройство, создание семей и социальную адаптацию наших спортсменов. Необходимо формировать общественное мнение о том, что спортивные достижения инвалидов способствуют, прежде всего, их интеграции в обществе и его гуманизации.

В 2017-2018 гг. студенткой ВГИФК Н. Будановой (научный руководитель – проф. Т.П. Бегидова) реализован проект по формированию у сельских и городских подростков толерантного отношения к лицам с интеллектуальными нарушениями (на примере гимнастов в программе Специальной Олимпиады) [10]. Молодое поколение знакомилось с историей, основами адаптивного спорта и достижениями воронежских спортсменов. Победителем игр Специальной Олимпиады С. Аллабердыевым вместе с Н. Будановой, профессором Т.П. Бегидовой (ВГИФК) и доцентом С.В. Фроловой (РУП) был проведен мастер-класс на основе соревновательной программы по спортивной гимнастике. Учащиеся сельской школы и студенты колледжа повторяли отдельные гимнастические элементы, убеждаясь в их сложности и в беспредельном потенциале человека, даже «с ограниченными возможностями здоровья»…

Пройдя такой мастер-класс, подростки не только приобрели новые компетенции, с уважением стали относиться к людям с инвалидностью, но и начали проявлять интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, что было подтверждено результатами анкетирования.

Н. Буданова стала финалисткой Всероссийского конкурса Министерства образования РФ в Сочи. Выступив с защитой своего проекта, Наталья заняла 3 место среди студентов, магистрантов и аспирантов России.

Заключение. Уже в начале марта 2019 г. в Абу-Даби (Объединенные Арабские Эмираты) состоятся Всемирные летние игры Специальной Олимпиады. Россию будут представлять 215 человек (спортсменов, тренеров и специалистов). От Воронежской области отбор в состав сборной команды РФ в результате побед на Всероссийских соревнованиях и жеребьевки (в соответствии с генеральными правилами Специальной Олимпиады) прошли: Ольга Черникова, Дарья Беляева (спортивная гимнастика), Елизавета Жукова и Дарья Стародубцева (художественная гимнастика) и тренеры – Павел Королев и Татьяна Бородовицина. Ожидая успехов на соревнованиях от наших спортсменов, не будем забывать о девизе Специальной Олимпиады, предложенном основательницей движения Юнис Кеннеди Шрайвер: «Дай мне победить, но, если я не смогу, пусть я буду смелым в этой попытке!».

Все вышеизложенное подтверждает поступательное развитие адаптивного спорта, в частности, движения Специальной Олимпиады в Воронежской области.

Список литературы

1. Бегидова, Т.П. Воронежская областная детско-юношеская школа адаптивной физической культуры инвалидов – опыт создания [Текст] / Т.П. Бегидова // Юношеский спорт XXI века: матер. конф. в рамках II Международного Форума «Молодежь – Наука – Олимпизм» (Москва, 15 – 18 июня 2002 г.). – М.: Советский спорт, 2002. – С. 52 – 56.

2. Бегидова, Т.П. Об опыте создания Воронежской областной детско-юношеской школы адаптивной физической культуры инвалидов [Текст] / Т.П. Бегидова // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 2 (14). – С. 21-23.

3. Бегидова, Т.П. Становление и развитие адаптивной физической культуры в Центральном Черноземье [Текст] / Т.П. Бегидова, С.Н. Монастырев, Г.В. Бармин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – №1. – С. 77-79.

4. Бегидова, Т.П. Специальное Олимпийское движение в Центрально-Черноземном регионе [Текст] / Т.П. Бегидова, С.Н. Монастырев, Г.В. Бармин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – №2. – С. 75-77.

5. Бегидова, Т.П. Современное состояние спортивной гимнастики в Специальном Олимпийском движении [Текст] / Т.П. Бегидова, Г.В. Бармин, П.Ю. Королев // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1 (29). – С. 17-19.

6. Бегидова, Т.П. Программа спортивно-адаптивных школ по спортивной гимнастике для лиц с нарушением интеллекта [Текст] / Т.П. Бегидова, С.А. Пушкин, С.В. Фролова, М.В. Бегидов// Культура физическая и здоровье. – №5 (30). – 2010. – С. 55-57.

7. Бегидова, Т.П. О развитии направления программы Специальной Олимпиады в Воронежской области [Текст] / Т.П. Бегидова, Г.В. Бармин, П.Ю. Королев // Культура физическая и здоровье. – № 4 (55). – 2015. – С. 117-118.

8. Бегидова, Т.П. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа для учреждений дополнительного образования спортивно– адаптивной направленности (для лиц с нарушением интеллекта и прочих адаптационных способностей – движение Специальной Олимпиады) [Текст] / Т.П. Бегидова, С.А. Пушкин, М.В. Бегидов // Примерная программа для учреждений дополнительного образования спортивно-адаптивной направленности. – Воронеж: ООО «ИТА», 2011. – 130 с.

9. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры [Текст] / Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 188 с.

10. Буданова, Н.А. Воспитание гуманизма у подростков средствами адаптивного спорта [Текст] / Н.А. Буданова, Т.П. Бегидова, С.В. Фролова, О.А. Швачун // Адаптивная физическая культура. – 2018. – №2 (66). – С. 24-26.

Bibliography

1. Begidova, T. P. Voronezh regional children and youth school of adaptive physical culture of disabled people – experience of creation [Text] / T. P. Begidova // Youth sport of XXI century: mater. Conf. within the II international Forum "Youth-Science-olim-PISM" (Moscow, June 15 – 18, 2002). – M.: Soviet sport, 2002. – P. 52 – 56.

2. Begidova, T. P. On the experience of the Voronezh regional children and youth school of adaptive physical culture of disabled people [Text] / T. P. Begi-Dova // Adaptive physical culture. – 2003. – № 2 (14). – P. 21-23.

3. Begidova, T. P. the Formation and development of ADAP-tive physical education in Central Carnosa-the family [Text] / T. P. Begidova, S. N. Monastyrev, V. Barmin // Physical Culture and health. – 2004. – №1. – P. 77-79.

4. Begidova, T. P. Special Olympic movement in the Central black earth region [Text] / T. P. Begidova, S. N. Monastyrev, G. V. Barmin // Kultura physical and health. – 2004. – №2. – P. 75-77.

5. Begidova, T. P. The current state of the disputetive of gymnastics in the Special Olympics movement [Text] / T. P. Begidova, G. V. Barmin, Yu. P. Korolev //

Adaptive physical culture. – 2007. – № 1 (29). – P. 17-19.

6. Begidova, T. P. Program of sports-adaptive schools in gymnastics for persons with intellectual impairment [Text] / T. P. Begidova, S. A. Pushkin, S. V. Frolova, M. V. Begidov // Physical Culture and health. – №5 (30). – 2010. – P. 55-57.

7. Begidova, T. P. On the development of Special Olympics program in the Voronezh region [Text] / T. P. Begidova, G. V. Barmin, Yu. P. Korolev // Physical Culture and health. – № 4 (55). – 2015. – P. 117-118.

8. Begidova, T. P. Gymnastics (men and women): an approximate program for additional education of sports-adaptive orientation (for persons with intellectual disabilities and other adaptive abilities – the movement of a Special Olympics) [Text] / T. P. Begidova, S. A. Pushkin, M. V. Begidov // An Approximate program for institutions of additional education of dispute-adaptive orientation. – Voronezh: OOO "ITA", 2011. 130 p.

9. Begidova, T. P. Basics of adaptive physical culture [Text] / T. P. Begidova. – 2nd ed., Rev. and DOP. – M.: Yurayt Publishing house, 2017. – 188 p.

10. Budanov, N. Education of humanism from under-shoots by means of adaptive sport [Text] / N. Budanov, T. P. Begidova, S. V. Frolov, O. A. Svatun // Adaptive physical culture. – 2018. – №2 (66). – P. 24-26.

Информация для связи с авторами:
begidova@yandex.ru

УДК 796:378

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ





Макарова Елена Васильевна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Макаров Александр Леонидович,
доцент,
Ульяновский государственный аграрный
университет имени П.А. Столыпина

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы управленческих аспектов учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. Установлено, что процесс управления физической подготовленностью студентов подчиняется общим законам управления, и для повышения его эффективности должны быть решены задачи: определение цели управления процессом физического воспитания; разработка критериев эффективности процесса физического воспитания; выделение контуров управления процессом физического воспитания.

Ключевые слова: процесс физического воспитания; управляющая система; управляемая система; критерии эффективности; контуры управления.

FEATURES OF THE MANAGEMENT OF THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS IN THE UNIVERSITY

Makarova E.V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;
Makarov A.L., Associate Professor,
Ulyanovsk State Agrarian University named after P.A. Stolypin

Abstract. The article deals with the management aspects of the educational process in physical education in high school. It has been established that the process of managing students' physical fitness is subject to the general laws of management, and to increase its effectiveness, the following tasks should be solved: determination of the goal of managing the process of physical education; development of criteria for the effectiveness of the process of physical education; the selection of the contours of the management process of physical education.

Key words: the process of physical education; control system; managed system; performance criteria; control loops.

Физическое воспитание в вузе – это непрерывная динамическая система с регулярным повторением циклов и методов педагогических воздействий на студентов в целях повышения уровня их физической подготовленности [6]. Система физического воспитания в вузе является многоконтурной системой, совершенствование которой требует четкой постановки и взаимодействия всех ее звеньев как в организационном, так и информационном аспекте [1]. Если организационный аспект в настоящее время относительно разработан, то вопросы передачи и обмена информацией пока требуют дополнительных исследований.

Под управляемой системой в физическом воспитании мы понимаем тот контингент студентов, который охвачен или должен быть охвачен процессом физического воспитания в вузе.

Под управляющей системой мы понимаем кафедру физического воспитания как основное учебно-методическое подразделение вуза, обеспечивающее проведение работы по физическому воспитанию студентов. Кафедра совместно с лечебно-профилактическим учреждением, спортивным клубом и администрацией вуза проводит работу по физическому воспитанию и оздоровлению студентов.

Управляющая и управляемая системы между собой связаны каналами передачи информации. Управляющая система по каналам связи получает из управляемой системы информацию о состоянии заданных параметров, на ее основе вырабатывает команды управления, программу воздействий и передает их в управляемую систему для исполнения. Этот процесс происходит непрерывно в период функционирования управляемой и управляющей систем. Форма информационной связи, частота команд могут быть различными, но схема управления одна: управляющая система – информация – управляемая система.

Система управления и система информации образуют единство, но они различны по своему назначению и даже по структуре. Система управления может иметь различную структуру, в зависимости от масштабов контингента студентов вуза, охваченных процессом физического воспитания, его специфики и технического уровня. Информационная же система по структуре будет всегда одинакова, поскольку при любых способах управления происходит сбор, передача и обработка информации.

В настоящее время можно рассматривать три контура управления процессом формирования специалиста в вузе.

Первый контур – управление непосредственным обучением студента. Основные цели такого управления – дать максимум знаний и практических навыков. Здесь необходимо помнить, что кроме учебы и восполнения энергетических затрат организм должен самосовершенствоваться и самооптимизироваться в соответствии с индивидуальным циклом развития и с учетом постепенного увеличения на него нагрузок. Следует учитывать также интеллектуальные, социальные и физиологические потребности, влияющие на темп усвоения знаний и приобретения навыков.

Второй контур – управление физиологическим состоянием организма. Основные цели такого управления состоят в сохранении высокого физиологического уровня всех систем, их оптимального взаимодействия, поддержании на достаточном уровне адаптационных и защитных механизмов. Средства управления здесь – режим труда и отдыха, нормальный сон, правильное питание, гигиенические мероприятия и т. п.

© Макарова Е.В., Макаров А.Л., 2019

Третий контур – управление физической подготовленностью студентов. Основные цели этого управления: улучшение физиологического состояния организма и повышение темпа и качества усвоения новых знаний и навыков – соответствуют целям предыдущих двух. Средствами управления являются систематические физические занятия, ежедневная гимнастика, индивидуальное дозирование общей физической нагрузки на организм (режим двигательной активности).

Трехконтурная система имеет и канал обратной связи. Применительно к студенческому коллективу каналами обратной связи являются: в первом контуре – академическая успеваемость и результаты зачетов и экзаменов; во втором – периодические медицинские обследования студентов; в третьем – педагогический контроль в процессе занятий физической культурой и уровнем физической подготовленности, оцениваемых результатами выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Совершенствованию подготовки специалистов в вузе способствует прогностический подход [2; 3; 4], дающий возможность прогнозировать дальнейшее развитие процесса обучения в вузе, своевременно разрабатывать мероприятия по оптимизации соответствующих контуров управления. Разработка общих критериев состояния студента, учитывающих его физиологическое состояние, физическую подготовленность и умственную работоспособность, возможна только на основе создания единой информационной системы, в которую поступали бы данные из всех трех упомянутых контуров. Такая система должна быть одновременно и приемником сигналов от контуров, и источником управляющих воздействий.

Исходя из того, что основное назначение занятий по физическому воспитанию – управлять физической подготовленностью студентов, затрагивая функциональную и психологическую стороны, правомерно поставить вопрос об уточнении цели управления физической подготовленностью. В конкретном содержании цели должно отражаться следующее: 1) система физиологических сдвигов в организме, характеризующих желаемое повышение физической подготовленности; 2) объем формируемых умений и навыков в аспекте общей и профессионально-прикладной физической подготовки; 3) система психологических структур, характеризующих представление о выполняемом упражнении.

Указанное принципиальное содержание цели необходимо детализировать как в отношении состава, так и в отношении количественных показателей модели физической подготовленности. Вышеизложенное актуализирует проблему разработки необходимых критериев эффективности процесса физического воспитания. Поскольку критерий – это численный показатель переменной, подвергающейся изменению в процессе управления, то речь идет о нахождении тех тестовых упражнений и заданий, правильное с технической точки зрения выполнение которых способствует улучшению результата и дает основание утверждать о соответствующей динамике физической подготовленности студента.

Исходя из целей учебного процесса по физическому воспитанию, которые сводятся к совершенствованию физического развития студента и повышению уровня его функциональных возможностей, а также овладению тем или иным двигательным навыком, приобретаемым на занятиях, можно выделить следующие критерии эффективности учебного процесса: 1) критерий физической подготовленности, который характеризует физические качества студента и динамику их развития на протяжении всего периода обучения студента в вузе. Этот критерий определяется теми нормами и требованиями, которые студент должен выполнить в процессе занятий по физическому воспитанию; 2) функциональный критерий, который представляет собой показатель какого-либо физиологического параметра (например, реакцию частоты сердечных сокращении на определенное тестирующее упражнение), характеризующего функциональные возможности организма студента и динамику их развития; 3) критерий обученности, представляющий собой оценку знаний в области физического воспитания и оценку степени овладения техникой двигательных действий.

При управлении большое значение имеет знание исходного уровня физической подготовленности студентов [5], который определяется по результатам выполнения ими контрольных упражнений и нормативов в начале учебного года. Определение исходного состояния создает предпосылки для правильного комплектования учебных групп и связанного с этим выбора методики занятий в этих группах, исходя из условий учебной и внеучебной нагрузки студентов. Это значит, что для каждой группы студентов, отличающихся своим физическим развитием, должны быть указаны промежуточные значения физического состояния и этапы, через которые они должны проходить в своем развитии к конечной цели. Составляя план-конспект занятий, преподаватель определяет характер и величину физической нагрузки на организм студентов. В зависимости от величины физической нагрузки на отдельных занятиях в организме занимающихся происходят биологические изменения, которые, суммируясь от занятия к занятию, приводят к улучшению физической работоспособности.

Процесс физического воспитания можно представить как процесс обмена информацией между студентами и педагогом. Тренировочные воздействия, предлагаемые на занятии студенту, есть управляющие факторы, регулируемые педагогом. Обмен информацией между студентом и педагогом предполагает наиболее оптимальную связь воздействий с необходимыми двигательными реакциями студента. Это позволяет выделить систему «преподаватель – студент», где студент является источником информации, а преподаватель осуществляет анализ и переработку этой информации в нужные воздействия. Такая система в общем виде состоит из четырех частей: источник информации и ее предмет; средства сбора информации и ее получение; педагог, осуществляющий переработку информации и определяющий меры воздействия с помощью физических упражнений; средства передачи учебно-тренировочных воздействий.

На занятии преподаватель получает от студента (от источника информации) информацию о правильности выполнения упражнения, параметрах упражнения, многих биомеханических характеристиках упражнения, о функциональном состоянии организма. Несмотря на то, что педагога на отдельных этапах занятия интересует не вся информация, в каждом отдельном случае система «преподаватель – студент» должна быть направлена на максимальный поток информации. Так, при отработке техники выполнения какого-либо приема основное внимание, допустим, обращается на биомеханические характеристики упражнения. Однако в то же время педагогом воспринимается и обрабатывается информация о функциональном состоянии студента в момент выполнения упражнения, о дозировке повторения.

Таким образом, физическое воспитание – многогранный психофизиологический процесс, эффективность которого определяется педагогическим и организационно-техническим уровнем, методическими и техническими возможностями. Введение системы «препо-

даватель – студент» дает возможность более глубокого анализа всех элементов учебного процесса и позволяет выявить наиболее узкое место – обмен объективной информацией между преподавателем и студентом. Необходимо отметить, что все приборы и технические средства, применяемые в учебном процессе, – это прежде всего лишь дополнительные средства в руках преподавателя. Без использования основных дидактических принципов, без знания основных закономерностей формирования движений или воспитания у студентов определенных физических качеств, без знания психологических аспектов обучения технические средства не будут эффективными. Только в комплексе с дидактическими принципами они помогут достичь желаемых результатов. Эффективное управление учебным процессом по физическому воспитанию студентов может быть реализовано лишь при сознательном, целенаправленном и последовательном использовании всех современных достижений педагогических и психофизиологических наук с применением технических средств.

Список литературы

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

2. Жаркова, Г.А. Модели прогноза успешности обучения в педагогике [Текст] / Г. А. Жаркова // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – № 2. – С. 71-79.

3. Забегалина, С.В. Психолого-акмеологические основы прогнозирования адаптации студентов и курсантов вузов [Текст] / С. В. Забегалина. – Ульяновск : Вектор-С, 2010. – 358 с.

4. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование [Текст] / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.

5. Лысова, И.А. Диагностика физической подготовленности студентов вузов гуманитарного и технического профиля [Текст] / И.А. Лысова, Ю.В. Нечушкин // Знание. Понимание. Умение. – 2012. – № 3. – С. 270-275.

6. Тимошина, И.Н. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедагогических специальностей исследованиях [Текст] / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 146-153.

Bibliography

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

2. Zharkova, G. A. Models for prediction of training success in teaching [Text] / G. A. Zharkova // Siberian pedagogical journal. – 2011. – № 2. – P. 71-79.

3. Zabelina, S. V. Psycho-acmeological bases of forecasting of adaptation of students and cadet-ing of universities [Text] / S. V. Sabellina. – Ulyanovsk: Vector-C, 2010. – 358 p.

4. Makarova, E. V. Technology of formation of students ' Pro-Gnostic competence: experimental justification [Text] / E. V. Makarova // Kazan science. – 2012. – № 12. – P. 255-257.

5. Lysova, I. A. Diagnostics of physical training due to University students of humanitarian and technical-on profile [Text] / I. A. Lysova, Y. V. Nechushkin // Knowledge. Understanding. Skill. – 2012. – № 3. – P. 270-275.

6. Timoshina, I. N. Research of dynamics of physical preparedness of students of pedagogical and non-pedagogical specialties of researches [Text] / I. N. Timoshina, S. V. Bogatova / / Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport. – 2015. – № 1 (34). – P. 146-153.

Информация для связи с авторами:
vasilevna73@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 378

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА И САМООРГАНИЗАЦИИ





Филимонова Светлана Ивановна,
доктор педагогических наук, профессор,
Российский экономический
университет имени Г.В. Плеханова;
Московский городской педагогический
университет;
Андрющенко Лилия Борисовна,
доктор педагогических наук, профессор,
Российский экономический университет имени
Г.В. Плеханова;
Алмазова Юлия Борисовна,
преподаватель,
Российский экономический университет имени
Г.В. Плеханова;
Московский городской педагогический
университет;
Казакова Виктория Михайловна,
студентка,
Московский городской педагогический университет

Аннотация. В статье поднимается проблема недостаточного применения малых форм организации физического воспитания в школе. Разработано научно обоснованное содержание физической рекреации в начальной школе с использованием соревновательного метода и самоорганизации школьников, описано содержание физической рекреации школьников на перемене в форме массовых соревнований.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, соревновательный метод, физическая рекреация, самоорганизация.

ORGANIZATION OF PHYSICAL RECREATION IN SCHOOL-BASED COMPETITIVE METHOD AND SELF-ORGANIZATION

Filimonova S.I., Dr. Pedagog. Sci., Professor,
Plekhanov Russian University of Economics;
Moscow City Pedagogical University;
Andryushchenko L.B., Dr. Pedagog. Sci., Professor,
Plekhanov Russian University of Economics;
Almazova Y.B., Teacher,
Plekhanov Russian University of Economics;
Moscow City Pedagogical University;
Kazakova V.M., Student,
Moscow City Pedagogical University

Abstract. The article raises the problem of insufficient use of small forms of organization of physical education in school. The scientifically grounded content of physical recreation in primary school with use of a competitive method and self-organization of school students is developed, the content of physical recreation of school students on change in the form of mass competitions is described

Key words: physical education, schoolchildren, competitive method, physical recreation, self-organization

Условия школьной жизни являются основными факторами, формирующими здоровье детей. Глубина и мощь их влияния определяется тем, что они действуют в период интенсивного роста, развития и формирования всех систем организма; комплексно и системно; длительно и непрерывно, ежедневно в течение 9-11 лет [1; 7].

Школьный возраст – это период активного формирования организма, самый уязвимый для здоровья человека. Официальная статистика свидетельствует о негативных изменениях здоровья детей школьного возраста за последнее десятилетие. Наряду со значительным снижением числа абсолютно здоровых детей (среди учащихся школ их число не превышает 10-12%), частота функциональных нарушений возросла в 1,5 раза, хронических болезней – в 2 раза. Половина школьников в возрасте 7-9 лет имеет хронические заболевания, причём у детей 7-8 лет отмечается в среднем 2 диагноза, 10-11 лет – 3 диагноза. Причины: учебный стресс, который постоянно или периодически испытывают до 80% учеников, интенсификация учебного процесса, неудовлетворительная его организация, основанная на преобладании статических нагрузок, как следствие, искусственное сокращение объема двигательной активности учащихся, дефицит которой уже в младших классах составляет 35-40%. Три урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. Нередки случаи замены динамических уроков на статические, низкой эффективности занятий физическими упражнениями, недостаточного применения малых форм организации физического воспитания (физкультминутки, подвижные игры на переменах и т.п.), увеличение числа неоправданных освобождений учащихся от уроков физической культуры. Всё это оказывает негативное воздействие на раз-

© Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Алмазова Ю.Б., Казакова В.М., 2019

вивающийся организм. А между тем главным критерием эффективности работы любой школы является здоровье учащихся. Неблагополучие здоровья школьников возникает также и от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей [2].

Цель. Совершенствование содержания физической рекреации в начальной школе на основе соревновательного метода и самоорганизации школьников.

Задачи: 1. Выявить особенности содержания физической рекреации в начальной школе и проблемы его реализации. 2. Разработать научно обоснованное содержание физической рекреации в начальной школе с использованием соревновательного метода и самоорганизации школьников. 3. Выявить эффективность использования содержания физической рекреации в начальной школе с использованием соревновательного метода: энергию школьника в мирные цели.

Объект исследования – физическая рекреация на перемене в начальной школе.

Предмет исследования – совершенствование содержания физической рекреации в начальной школе на основе соревновательного метода и самоорганизации школьников.

Методы исследования. Изучение литературы и других источников, педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование, методы математической статистики, педагогический эксперимент.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе ГБОУ СОШ № 2109 ЮЗАО г. Москвы. Исследованы две группы – контрольная и экспериментальная (два 2-х класса по 30 учеников в каждом одинакового уровня физической подготовки, отнесенные к основной медицинской группе). Исследование проводилось в три этапа. 1-ый этап – изучение литературных источников по проблеме, отбор средств и методов для эксперимента и диагностика детей на начальном этапе эксперимента. 2-ой этап – внедрение научно обоснованного содержания физической рекреации на переменах в начальной школе с использованием соревновательного метода и самоорганизации школьников. 3-ий этап – диагностика детей на заключительном этапе эксперимента, сравнительный анализ полученных данных, подведение итогов, формирование выводов.

Научное обоснование содержания физической рекреации в начальной школе. Потребности – переживаемое состояние внутреннего напряжения, возникающее вследствие отражения в сознании нужды и выступающее источником активности. Мотив – это осознанная причина активности человека, направленная на достижение цели. Интерес – эмоционально насыщенная направленность на объекты, связанные со стабильными потребностями человека. Мотивация складывается из ряда постоянно изменяющихся и вступающих в новые отношения друг с другом побуждений (потребности и смысл деятельности, его мотивы, цели, эмоции, интересы). Поэтому становление мотивации есть не простое возрастание положительного или усугубление отрицательного отношения к деятельности, а стоящее за ним усложнение структуры мотивационной сферы, входящих в нее побуждений, появление новых, более зрелых.

Стимулирование мотивации деятельности. Любая деятельность протекает более эффективно и дает качественные результаты, если при этом у личности имеются сильные, яркие, глубокие мотивы, вызывающие желание действовать активно, с полной отдачей сил, преодолевать неизбежные затруднения, неблагоприятные условия и другие обстоятельства, настойчиво продвигаясь к намеченной цели. С мотивацией деятельности теснейшим образом связано ее стимулирование. Стимулировать значит побуждать, давать толчок, импульс к мысли, чувству и действию. В целях подкрепления и усилия воздействия на личность ребенка тех или иных факторов применяются различные методы стимулирования, среди которых распространенными являются соревнование, познавательная игра, поощрение [3].

Главное назначение перемены – приостановить развивающееся в процессе учебных занятий торможение в коре головного мозга, предотвратить и дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению для улучшения восприятия учебного материала. Хорошо организованная подвижная перемена – важный фактор улучшения двигательного режима детей в борьбе с гиподинамией [5].

Содержание рекреации на перемене в форме массовых соревнований: 1. Обязательное участие всех учащихся. 2. Эмоциональный подъем. 3. Общепедагогические принципы обучения (принцип сознательности и активности, принцип систематичности, принцип доступности и индивидуализации, принцип динамичности и постепенности).

Условия: смена соревновательных упражнений 1 раз в неделю с учетом разностороннего гармоничного развития участников.

Самоуправление: 1. Организатором может выступать классный руководитель. 2. Подведение итогов осуществлялось инициативной группой школьников. 3. Результаты соревнований заносились в экран соревнований учениками.

Содержание физической рекреации. Упражнения с мячом рассматривают как средство для развития физических качеств – ловкости, меткости, силы. Они способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом и речевые центры в частности, способствует быстрому восстановлению умственной работоспособности. Но возможности использования мяча в школьной практике не исчерпываются только этим. Прежде всего, это общение в ходе игры, а также формирование умения принимать и отдавать, выпускать и удерживать мяч. Способствует возникновению радостных эмоций.

Прыжки со скакалкой тоже оказывают положительное воздействие на весь организм ребёнка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей. Большое значение имеют прыжки для развития прыгучести, подвижности, ловкости, смелости, координационных способностей, так как их выполнение требует точного согласования движения рук и ног, амплитуды подпрыгивания, его темпа с направлением и скоростью крутящейся скакалки. Прекрасное средство для тренировки, дыхательной системы, развивают общую выносливость и координацию.

Упражнения с обручем помогают детям правильно развиваться физически, улучшают кровообращение, тонус сосудов и мышц, нормализуют и тренируют дыхательную систему, развивают вестибулярный аппарат, нормализуют проблемы с кишечником, корректируют осанку, укрепляют мышечный корсет [4; 6].

Игры в «классики» развивают глазомер, координацию, равновесие, учат управлять своими поведением в соответствии с правилами. И здесь у ребенка нет протеста, т.к. правила диктуются не взрослым, а самой игрой.

Игры «в резиночку» помогают физическому развитию ребёнка, развивают ловкость, координацию, внимательность. Благодаря тому, что такие забавы предполагают выполнение всевозможных прыжков и подскоков, они способствуют укреплению костной ткани.

Игру используют для обучения детей прямому и обратному счёту, алфавиту, а также иностранным языкам с помощью традиционных песенок и речёвок.

Можно использовать упражнения с теннисными ракетками и шариками, теннисным мячом, корзиной и «бомбочками», сделанными самими школьниками в оригами и т.д. Все предлагаемые соревновательные упражнения развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать; во время них создаются благоприятные условия для воспитания положительных, нравственно-волевых черт детей и коммуникативных навыков, они приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку, четность, находчивость, смелость, желание оказать помощь товарищу.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности школьников 7-8 лет в экспериментальной и контрольной группах в педагогическом эксперименте (по t – критерию Стьюдента)

Тест	группа	**n**	X max	X min	$\bar{X}$	**δ**	m	t	**α**
Бег 30 м, с	Экс.	30	105,0	7,10	6,61	0,44	4,33	4,33	< 0,01
	контр.	30	6,90	7,40	7,26	0,18	0,06		
Сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу, кол-во раз	Экс.	30	17,0	5,0	9, 6	4,4	1,47	2,30	< 0,05
	контр.	30	10,0	2,0	5,6	2,84	0,94		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Экс.	30	140,0	111,0	119,9	11,06	3,69	3,61	< 0,01
	контр.	30	105,0	100,0	105,3	4,92	1,64		
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, кол-во раз	Экс.	30	4,0	3,0	3,3	0,48	0,16	7,91	< 0,01
	контр.	30	2,0	1,0	1,4	0,51	0,17		

Выводы. Выявлено, что сущностью физической рекреации детей младшего школьного возраста является рациональный двигательный режим, включающий всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную. Рациональная физическая рекреация обеспечивает двигательный режим, является важным условием сохранения и укрепления здоровья детей, их полноценного развития в соответствии с этапами онтогенеза. Разработанное нами экспериментальное содержание физической рекреации в начальной школе на основе соревновательного метода и самоорганизации школьников предполагает формирование положительной мотивации с учетом постоянно изменяющихся и вступающих в новые отношения побуждений (потребности и смысл деятельности, мотивы, цели, эмоции, интересы). Поэтому становление мотивации есть не простое возрастание положительного или усугубление отрицательного отношения к деятельности, а стоящее за ним усложнение структуры мотивационной сферы, входящих в нее побуждений. Все мероприятия организовывались в форме массовых соревнований, которые проводились на каждой перемене. Соревновательные упражнения подбирались на основе общепедагогических принципов обучения с учетом разностороннего гармоничного развития. Смена соревновательных упражнений осуществлялась 1 раз в неделю. Результаты соревнований заносились в экран соревнований самими участниками. Подведение итогов осуществлялось инициативной группой школьников. Полученные данные свидетельствуют об эффективности применения экспериментального содержания физической рекреации в начальной школе на основе соревновательного метода и самоорганизации школьников. Статистически достоверно α=0,01 (P<0,01) и α=0,05 (P<0,05) повышен уровень развития двигательных способностей у испытуемых в экспериментальных группах по всем тестируемым показателям. Наибольший прирост в возрастной категории 7-8 лет получен в экспериментальной группе: на 1%-ном уровне значимости по тестам «Бег на 30 м» ($_э$=6,61±0,14 с; $_к$=7,26±0,06 с), «Прыжок в длину с места» ($_э$=119,90±3,69 см; $_к$=105,30±3,69 см), «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» ($_э$=3 раза; $_к$=1 раз); на 5% - ном уровне значимости по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу» ($_э$=9 раз; $_к$=5 раз). Прирост средних групповых результатов по S. Brody по тем же тестам в экспериментальной группе составил от 8% до 28%, в контрольной – от 0,004% до 11%.

Список литературы

1. Диагностика функционального состояния населения разных возрастных групп на основе методики "estek system complex" [Текст] / Л.Б. Андрющенко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 16-18.

2. Филимонова, С.И. Здоровье и физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ: современный взгляд [Текст] / С.И. Филимонова, Л.Н. Коданева // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 6 (42). – С. 73-76.

3. Филимонова, С.И. Организация пространства физической культуры и спорта. Новое осмысление [Текст] / С.И. Филимонова, А.Н. Корольков, И.И. Столов, И.А. Сабирова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3 (58). – С. 53-57.

4. Шутова, Т.Н. Практические рекомендации по внедрению функционального многоборья (кроссфита) в физическое воспитание студентов [Текст] / Т.Н. Шутова, В.А. Зайцев, С.М. Носов, А.Г. Ростеванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 368-372.

5. Филимонова, С.И. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в центре образования [Текст] / С.И. Филимонова, Л.В. Новоточина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 5. – С. 28-33.

6. Шакирова, Ю.В. Пилатес как вид двигательной активности, его плюсы для здоровья студентов [Текст] / Ю.В. Шакирова, В.А. Жихорева, А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1 (65). – С. 30-34.

7. Шакирова, Ю.В. Оценка эффективности программ дополнительного образования в совершенствовании физической подготовленности студентов [Текст] / Ю.В. Шакирова, В.А. Жихорева, С.Б. Маврина, Ю.В. Круглова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №3 (67). – С. 104-107.

Bibliography

1. Diagnosis of the functional state of the population of different age groups on the basis of the method "estek system complex" [Text] / L. B. Andryushchenko [et al.]

// Theory and practice of physical culture. – 2018. – № 9. – P. 16-18.

2. Filimonova, S. I. Health and physical education of pupils of secondary schools: modern view [Text] / S. I. Filimonova, L. N. Kodaneva // Physical Culture and health. – 2012. – № 6 (42). – P. 73-76.

3. Filimonova, S. I. Organization of the space of physical culture and sports. New understanding [Text] / S. I. Filimonova, A. N. Korolkov, I. I. Stolov, I. A. Sabirova // Physical Culture and health. – 2016. – № 3 (58). – P. 53-57.

4. Shutova, T. N. Practical recommendations for the implementation of a functional all-around (crossfit) in physical education of students [Text] / T. N. Shutova, V. A. Zaitsev, S. M. Nosov, A. G. Rostovanov // Scientific notes University. P. F. Lesgaft. – 2018. – № 4 (158). – P. 368-372.

5. Filimonova, S. I. Management of sports and recreational activities in the center of education [Text] / S. I. Filimonova, L. V. Novolisina // Physical culture: upbringing, education, training. – 2009. – № 5. – P. 28-33.

6. Shakirov, Y. V. Pilates as a form of physical activity, its advantages for the health of the students [Text] / Y. V. Shakirov, V. A. Zhihareva, A. G. Rostovanov, N. E. Kopylova // physical Culture and health. – 2018. – № 1 (65). – P. 30-34.

7. Shakirov, Y. V. Assessment of efficiency of programs of additional education in improving scientific research Institute of physical fitness of students [Text] / Y. V. Shakirov, V. A. Zhihareva, S. B. Mavrina, Y. V. Kruglov // Physical Culture and health. – 2018. – №3 (67). – S. 104-107.

Информация для связи с авторами:
filimonovasi@mail.ru

УДК 378

ФАКТОРЫ ОПТИМИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА





Ростеванов Александр Георгиевич,
старший преподаватель;
Высоцкая Татьяна Петровна,
старший преподаватель;
Бочкарева Светлана Игоревна,
старший преподаватель;
Копылова Нина Евгеньевна,
старший преподаватель,
Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова

Аннотация. В настоящее время все большее внимание уделяется процессам, связанным с оптимизацией в различных сферах деятельности. Именно поэтому в представленной статье проведен анализ актуального вопроса оптимизации студенческого спорта на современном этапе времени.

Ключевые слова: оптимизация, спорт, студенческий спорт, внедрение, спортсмены, менеджмент.

FACTORS OPTIMIZATION OF MODERN UNIVERSITY SPORTS

Rostovanov A.G., Senior Lecturer;
Vysotskaya T.P., Senior Lecturer;
Bochkareva S.I., Senior Teacher;
Kopylova N.E., Senior Lecturer,
Plekhanov Russian University of Economics

Abstract. At present, more and more attention is paid to the processes related to optimization in various fields of activity. That is why the present article analyzes the actual issue of optimizing student sport at the present stage of time.

Key words: optimization, sport, student sport, introduction, sportsmen, management.

Студенческий спорт в России имеет более чем вековую историю развития. Его зарождение происходило в начале XX века. В своем становлении отечественный студенческий спорт прошел несколько этапов. Современный этап развития студенческого спорта, начавшийся в связи с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям, характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и на стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием жизни [1; 6; 7; 8; 9; 10 и др.].

Радикальная перестройка системы управления спортивными организациями в России и в мире создала предпосылки для оптимизации студенческого спорта как важнейшего фактора развития и внедрения спортивного концепта. Особое значение данная проблема приобретает в свете нашего времени, когда проходят наиболее сложные изменения в плане менеджмента и организации спорта применительно к студенческому коллективу. В рамках данной работы мы рассмотрим следующие важнейшие вопросы: формирование сборных команд в зависимости от спортивных концепций; менеджмент спортивных секций; внедрение оптимизационных образовательных программ – важнейшего фактора студенческого спорта и др.

Прежде всего, важно отметить такую роль образовательного процесса, при которой понятие, сущность, цели и значение в технологической составляющей претерпевают ряд наиболее важных и сложных стратегических инициатив. Вопросу формирования сборных команд в зависимости от вида спорта в России и за рубежом стоит уделить особое внимание, так как спорт в наши дни приобрел коммерческий характер. К основным видам студенческого спорта стоит относить: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, троеборье, вольную борьбу, тяжелую атлетику и др. [2]. Все это в основном – командные виды спорта. И это тоже важная отличительная особенность студенческого спорта, она формирует дух команды, сплоченность.

Ученые отмечают, что основные различия включают в себя и иные факторы, на базе которых имеет смысл создавать предпосылки для перехода на качественно более приемлемые формы управления и оптимизации студенческого спорта. Управление и формирование сборных команд по видам спорта зависят от следующих факторов: финансовое обеспечение сборной команды, система управления оптимизационными факторами и системами, включение типологических составляющих как разновидностей наиболее важных и сложных образовательных систем в плане стратегической инициативы и спортивного комплекса в целом, способность тренеров принять во внимание и иные особенности включенности в стратегический комплекс и форму рекрутинга новых спортивных команд. Важно осознать, что включение разного рода принципов стратегической инициативы оказывает влияние на формирование сборных команд в зависимости от вида спортивного состязания. Как показывают исследования, имеет смысл осуществлять пропагандистскую инициативу и внедрять стратегический комплекс как важнейший фактор системного показателя и определения уровня действительной спортивной сплоченности и организованности как важнейшего элемента и фактора определения структурного спортивного звена.

К каким же видам спорта стоит относить такой важный фактор, как аналитический аспект профессиональной деятельности и перехода на более высокую ступень управления стратегическим спортивным хозяйством. Почему же данные факторы влияют на

© Ростеванов А.Г., Высоцкая Т.П., Бочкарева С.И., Копылова Н.Е., 2019

оптимизацию студенческого спорта как наиболее сложной структуры определения спортивной составляющей в целом? По мнению ученых, имеет смысл принимать во внимание такую разновидность спортивного состязания как объект и предмет деятельности и управления рядом иных показателей в плане регулирования наиболее важных и сложных стратегических инициатив. На сегодняшний день, по словам Смита К., принципы оптимизации и управления спортивным хозяйством претерпевают ряд структурных изменений и наиболее важных стратегических составляющих в силу тех или иных факторов роста и развития спортивной инфраструктуры [3; 5].

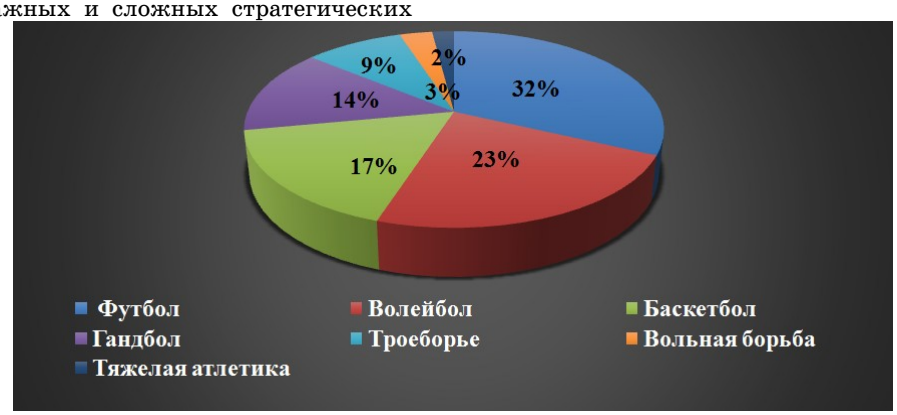


Рисунок 1 – Эффективность студенческих сборных по видам спорта

Прежде всего, такое положение дел относится к футболу, волейболу, а по некоторым статистическим данным, и к баскетболу. Почему же нас так волнует именно концепция управления и внедрения социальной составляющей как важнейшего фактора роста и переходного процесса в системе спортивного хозяйства в целом?

Ученые и практики современной спортивной инициативы в полной мере осознают важность и сложность перехода от одной концепции включенности к другой в связи с такой важной составляющей как профессионализм в системе выполнения своих обязанностей. Данная догма применима ко всем принципам управления и внедрения экономических показателей, ибо современный спортивный комплекс связан с рядом иных структурных показателей, которые характеризуют спортивную деятельность в целом. Предлагаем проанализировать отличия оптимизации студенческого спорта в РФ и Швеции. Наиболее целесообразно проводить ряд параллелей между спортивными составляющими и формированием команд на примере западных стран и России, так как особенности включенности в спортивный комплекс в значительной степени выражаются в ряде стратегических инициатив и иных факторов роста и развития как важнейшего фактора продвижения системной составляющей. В зависимости от вида спорта формирование команд претерпевает ряд различных изменений, так как они способствуют не только развитию стратегической инициативы, но и ряда иных факторов, влияющих на особенности включенности в комплекс образовательных и культурных мероприятий. Таким образом, в зависимости от вида спорта формирование команды происходит следующим образом (информация актуальна по состоянию на 2018 год применительно к Швеции и к России):

1. Рекрутинговые мероприятия как начало перспективного и стратегического планирования спортивной составляющей и всех активистов.

2. Внедрение эффективных средств мотивации как важнейшего фактора включенности в концепцию наиболее развитых и системных показателей спортивного бизнеса.

3. Внедрение и содержание миссии пересмотра традиционных ценностей и факторов концепции включенности как наиболее оптимизированной составляющей и включающей в нее системы спортивного творчества.

4. Подбор именно тех участников, которые способны создавать предпосылки для переходного процесса, ибо они дают возможность несколько по-иному посмотреть на ситуацию, обеспечивающую как сложные спортивные составляющие, так и более простые их структуры [4; 5].

Оперативное планирование спортивных секций выступает в качестве основного важнейшего фактора достижения стратегических целей. Как правило, создание такого рода секций может охватить как краткосрочный, так и долгосрочный период включения в систему планирования и конкретизации наиболее сложных и важных стратегических инициативных комплексов. С точки зрения оптимизационных факторов, именно комплекс стратегических механизмов может включать в себя наиболее субъективные и объективные факторы роста и развития студенческого спорта. Спортивные секции и образовательные программы в области спорта, фитнеса и здорового образа жизни в данном случае выступают в качестве ведущего фактора включенности в спортивный комплекс в целом, так как он представляет собой наиболее сложный и важный перспективный и оперативный элемент. В данном контексте крайне важно разобраться в основных фрагментах и технологических подходах к анализу и синтезу создания современных спортивных секций. Итак, основными отличительными особенностями создания перспективных и оперативных секций для занятия спортом являются:

1. Планирование и конкретизация тех основных особенностей, которые необходимо достичь при изучении и исследовании организационной составляющей как важнейшего звена и методики образовательной составляющей как важнейшей тактической пропаганды.

2. Тяготение отдельных спортивных подразделений к решению наиболее важных в силу разного рода стратегических инициатив и принципов внедрения оптимальных форм перехода от одной концепции включения к другой, более адаптированной для проведения студенческих плановых решений (мероприятий).

3. Работа с практической реализацией процесса становления и пересмотра традиционных спортивных составляющих, ибо на их базе невозможно с точностью

определить, в какой степени будут продвигаться оптимизационные процессы.

4. Информационно-аналитическое планирование с целью выявления приоритетных потребностей в том или ином виде фитнеса и спорта (для успешной организации секционной работы и работы образовательных программ в области спорта, фитнеса и здорового образа жизни).

В целом формирование спортивных секций носит обязательный и процессуальный характер в связи с важностью и сложностью данной составляющей. В данном случае особо важную роль играет как спортивная, так и образовательная составляющая в связи со сложным характером определения иных структурных связей, на базе которых удается определять полномочия и сложность зависимостей на основе новаторских проектов как основных инициатив неформализованных составляющих. Цифры и факты относительно включения спортивных секций в значительной степени определяют и стимулируют неформальное общение внутри спортивного коллектива не только России, но и иных стран, которые в той или иной степени задействованы в системе неформализованных контактов. Повышение вероятности появления специализированной информации, а также определяющих факторов и контактов новаторских идей во многом обусловливает структуру и ряд иных признаков, которые определяют костяк студенческого спорта в России и в иных странах.

Интенсивное неформальное общение в равной степени создает предпосылки для внедрения рационалистических подходов в связи с рядом иных факторов, которые определяют рационалистические составляющие, ибо их инновационные элементы создают предпосылки для внедрения тех или иных программ, а также сторонних факторов интенсификации образовательного процесса.

Это также дает дополнительный шанс на внедрение информации как оптимизационного фактора спортивного творчества. Научно-техническая стратегическая инициатива играет в данном случае определяющую роль в связи с неупорядоченностью и недостаточной распространенностью информационного комплекса в целом. С точки зрения пропаганды спорта именно образовательные концепты создают предпосылки для расширения неформализованных связей и иных факторов роста и внедрения инновационных программ. Инновационные образовательные программы помогают в формировании спортивной мотивации молодежи на массовом уровне. Это в равной степени создает предпосылки для перехода на качественно новый уровень в силу целого ряда показателей как наиболее сложных и важных элементов непосредственного коммуникативного звена. Таким образом, современный студенческий спорт – важнейший элемент и фактор роста образовательной инициативы.

Организационные условия, по словам ведущего практика студенческой спортивной инициативы, Вандербильдта Комодорса, включают в себя ряд таких принципов, которые связаны как с коммерческой, так и интенсивной образовательной деятельностью. Очень важной составляющей, ведущей к оптимизации студенческого спорта, является постоянное повышение образовательных (специальных) и бизнес-компетенций людей, участвующих в управлении спортивного процесса.

В силу сложившихся полномочий крайне важно пересмотреть ряд уже ранее созданных тезисов, на базе которых существуют неформальные и формальные структурные связи между участниками спортивного сообщества. Рационалистические подходы также играют очень важную и сложную роль в связи с пересмотром традиционных факторов как основных элементов и звеньев спортивного подразделения. Стимулирование и соответствие в полной мере инструкциям создают предпосылки для оптимизации студенческой жизни в любой стране мира, а не только в РФ в силу сложившихся традиционных факторов.

Национальный университетский комитет в данном случае играет определяющую роль в связи с рядом наиболее важных составляющих коммуникативного и образовательного процесса. Данный подход касательно рационализма и иных неформализованных контактов составляет особый инновационный стиль управления, который в той или иной степени стимулирует неформальное общение всех участников студенческого спортивного объединения. Пересмотр оптимальных трудовых функций в равной степени имеет место в таких творческих коллективах, ибо на их базе студенческий спорт включает в себя такие образовательные программы, которые образуют основное звено спортивной инициативы.

Какими формализованными методами имеет смысл руководствоваться для определения нормативных критериев – вопрос, требующий более детального стратегического анализа, так как иные стратегические составляющие достаточно сложны для включения в ряд иных системных факторов роста и развития студенческого спортивного сознания. Прежде всего, стоит выделить такие черты спортивного характера, как: организация аналитического процесса как основного направления деятельности и важнейшего сегмента в структуре спортивных регуляторов; тесное взаимодействие государственных университетов как наиболее важных и сложных образовательных составляющих студенческой жизни, своевременное проведение олимпиад в видах спорта, которые имеют стратегическое значение в силу целого ряда важнейших факторов и иных системных спортивных показателей, без которых сегодня невозможно развивать студенческий спортивный коллектив, информационная поддержка на всех уровнях управления спортивной деятельностью.

Исходя из вышеизложенной информации, мы имеем возможность в полной мере способствовать оптимизационным программам студенческого спорта, ибо его ведущей частью становится не только включение в переходный процесс, но и создание развитой образовательной базы, которая создает предпосылки для определения наиболее важной и сложной стратегической инициативы. Таким образом, мы в полной мере можем оценить стратегическую роль и комплекс механизмов, которые служат формированию спортивных секций и сборных команд, ибо именно они являются ведущим звеном радикальной перестройки менеджмента спортивного образования.

Список литературы

1. О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки: Указ Президента Российской Федерации № 599 от 7 мая 2016 г. // Российская газета: федеральный выпуск. – 2016. – № 102 (5775). – 9 мая.

2. Ленчук, Е.Б. Кластерный подход в стратегии инновационного развития России [Текст] / Е.Б. Ленчук // Проблемы прогнозирования. – 2013. – № 6. – С. 51.

3. Воробьёва, И. Путин возглавит массовый студенческий спорт [Текст] / И. Воробьева // РБК Daily: ежедневная деловая газета. – 2016. – 24 января.

4. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2013. – 310 с.

5. Психологическая адаптация к условиям соревнований в игровых видах спорта [Текст] / М.А. Кузьмин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 24-26.

6. Шакирова, Ю.В. Оценка эффективности программ дополнительного образования в совершенствовании физической подготовленности студентов [Текст] / Ю.В. Шакирова, В.А. Жихорева, С.Б. Маврина, Ю.В. Круглова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 103-106.

7. Филимонова, С.И. Метапредметный подход: новый взгляд на методологию подготовки спортсменов в многолетнем процессе [Текст] / С.И. Филимонова, Г.Н. Германов, И.А. Сабирова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 100-101.

8. Филимонова, С.И. Выявление основных формирующих детерминант пространства физической культуры и спорта для самореализации личности [Текст] / С.И. Филимонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 12.

9. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" [Текст] / М.Я. Виленский [и др.] ; под ред. М.Я. Виленского. – М., 2013.

10. Filimonova, S.I. Meta-subject approach: reconsideration of methodology of athlete training in long-term process [Text] / S.I. Filimonova, G.N. Germanov, I.A. Sabirova // Theory and Practice of Physical Culture. – 2015. – № 1. – С. 29.

11. Андрющенко, Л.Б. Физическая культура и студенческий спорт в новых социально-экономических условиях России: современный взгляд и точки роста [Текст] / Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 73-76.

Bibliography

1. About measures for implementation of the state policy in the field of education and science: the Decree of the President of the Russian Federation No. 599 of may 7, 2016 // Russian newspaper: Federal issue. – 2016. – №102 (5775). – May 9.

2. Lenchuk, E. B. Cluster approach in the strategy of innovative development of Russia [Text] / E. B. Lenchuk // Problems of forecasting. – 2013. – № 6. – P. 51.

3. Vorobyov, I. Putin will head mass sports [Text] / I. Vorobyov // RBC Daily: daily business newspaper. – 2016. – 24 Jan.

4. Platonov, V. N. Sports of higher achievements and preparation of national commands to the Olympic IGRAM [Text] / V. N. Platonov. – M.: Soviet sport, 2013. – 310 p.

5. Psychological adaptation to the conditions of competition in game sports [Text] / M. A. Kuzmin [et al.] // Theory and practice of physical culture. – 2018. – № 9. – P. 24-26.

6. Shakirov, Y. V. Assessment of efficiency of programs of additional education in improving scientific research Institute of physical fitness of students [Text] / Y. V. Shakirov, V. A. Zhihareva, S. B. Mavrina, Y. V. Kruglov // Physical Culture and health. – 2018. – № 3 (67). – P. 103-106.

7. Filimonova, S. I. Metasubject approach: a new look at the methodology of training athletes in the long-term process [Text] / S. I. Filimonova, G. N. Germanov, I. A. Sabirova // Theory and practice of physical culture. – 2015. – № 1. – Pp. 100-101.

8. Filimonova, S. I. Identification of the main forming determinants of the space of physical culture and sport for self-realization of personality [Text] / S. I. Filimonova // Physical culture: education, training. – 2005. – № 2. – P. 12.

9. Physical culture: textbook for students of higher educational institutions studying the discipline "Physical culture" [Text] / M. Y. Vilensky [et al.] ; edited by M. Y. Vilensky. – M., 2013.

10. Filimonova, S.I. Meta-subject approach: reconsideration of methodology of athlete training in long-term process [Text] / S.I. Filimonova, G.N. Germanov, I.A. Sabirova // Theory and Practice of Physical Culture. – 2015. – № 1. – С. 29.

11. Andryushchenko, L. B. Physical culture and student sport in the new socio-economic conditions of Russia: modern view and points of growth [Text] / L. B. Andryushchenko, S. I. Filimonova // Theory and practice of physical culture. – 2018. – № 2. – P. 73-76.

Информация для связи с авторами:
golubnichaya2010@yandex.ru

УДК 796.011:159.9

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ





Болдов Александр Сергеевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
Московский государственный
психолого-педагогический университет;
Фирсин Сергей Анатольевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
Академия социального управления;
Климова Людмила Юрьевна,
старший преподаватель;
Шакиров Марат Ринатович,
преподаватель;
Иванов Дмитрий Анатольевич,
преподаватель,
Московский государственный
психолого-педагогический университет

Аннотация. В представленной статье авторами выполнено исследование отношения студентов высшего учебного заведения управленческой направленности к физкультурно-спортивной деятельности в рамках как учебных, так и внеучебных занятий посредством фоносемантического и контент-анализа текстов студенческой эссеистики, исключающих эффект «декларативности» мнений респондентов. Выявлено положительное (в совокупности) отношение, однако отмечен высокий уровень пассивности при самостоятельных занятиях и предпочтения в более спокойных и неторопливых видах двигательной активности.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, контент-анализ, фоносемантический анализ, мотивация, интерес, предпочтения.

RESEARCHING OF THE STUDENTS RELATION TO FITNESS AND SPORTS ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION OF THE ADMINISTRATIVE ORIENTATION

Boldov, Al.S., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Moscow State University of Psychology and Education;
Firsin S.An., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Academy Social Management;
Klimova L.Yu., Senior Lecturer;
Shakirov, M.R., Teacher;
Ivanov D. A., Teacher,
Moscow State University of Psychology and Education

Abstract. In presented article authors executed research of the relation of students of a higher educational institution of an administrative orientation to sports and sports activity, as within educational, and nonlearning occupations, by means of phonosemantic and the content analysis of texts of the student's essayistics excluding effect of "pretentiousness" of opinions of respondents. The relation, however high level of passivity is revealed positive (in total) at independent occupations and preferences in quieter and slow types of physical activity.

Key words: students, physical culture, sports, content analysis, phonosemantic analysis, motivation, interest, preferences.

Введение

Проявление влияний мотивационной сферы студенческой молодежи в физкультурно-спортивной деятельности при их профессиональном становлении имеет очень большое значение [7]. Студенты, являясь уже взрослыми, правомочными индивидуумами, более скрупулёзно выбирают себе двигательную активность в соответствии со своими предпочтениями [2; 8]. В этот период, согласно совокупности физиологических, биологических, психологических и социальных закономерностей, происходит заметное перераспределение приоритетов и направлений использования физических возможностей самими студентами – будущими профессионалами в той или иной сфере [4; 5]. Это приводит к тому, что объем структурированной двигательной активности неумолимо уменьшается в сравнении с более ранними периодами развития, в то же время интенсивность её возрастает [3]. Студенты инстинктивно начинают подбирать себе более приемлемые и удобоваримые формы и виды физической культуры и спорта согласно своим внутренним предпочтениям. Поэтому одной из главнейших задач профессорско-преподавательского состава вузов и является предоставление как можно более разнообразных форм и видов такой двигательной активности, ведь, к сожалению, студенты, находясь в конце периода физиологического и биологического созревания, умеют тщательно скрывать свои предпочтения в структурированной двигательной активности, а порой и воспринимают её как добровольно-принудительную, «спасаясь» при этом при помощи медицинских освобождений (справок) [1; 6]. Так вот, для того чтобы выяснить, какие предпочтения в структурированной двигательной активности, физкультурно-спортивной деятельности у студентов существуют, нами была предпринята попытка применения возможностей методики «семантического дифференциала» Ч. Осгуда (1957) в интерпретации А.П. Журавлева (1974, 1991), чтобы исключить фактор неискренности ответов респондентов [8].

Методы и организация исследования

Исследование отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности проводилось на кафедре физической культуры ГБОУ ВО МО АСОУ (Академия

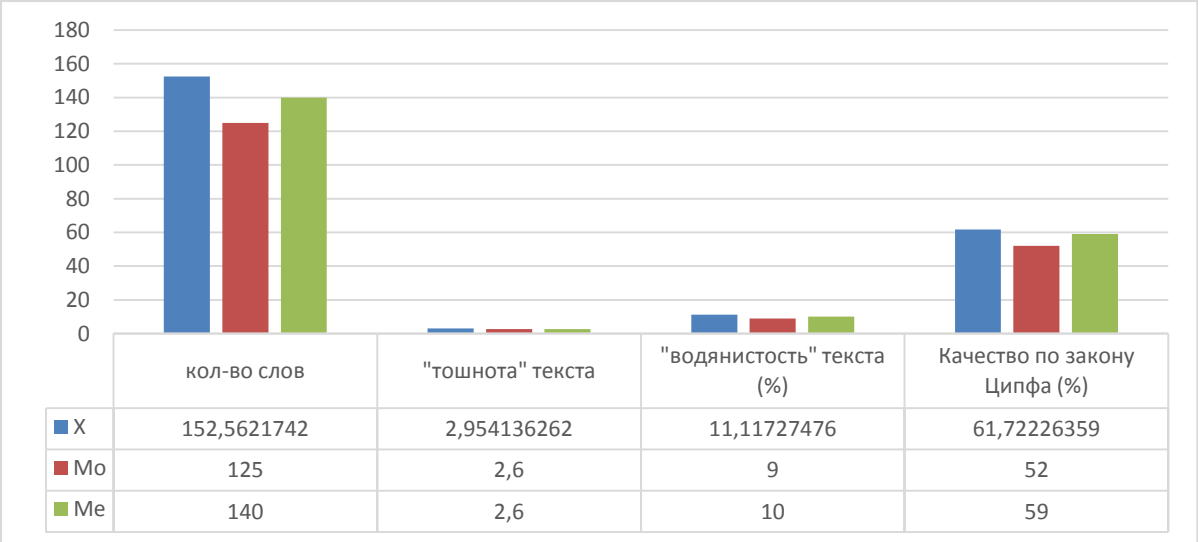
© Болдов А.С., Фирсин С.А., Климова Л.Ю., Шакиров М.Р., Иванов Д.А., 2019

социального управления) в 2018 году. В исследовании приняли участие 152 студента (87 студентов 1-го курса и 65 студентов 2-го курса). Гендерное и возрастное распределение студентов не проводилось в связи с несущественностью данных показателей, так как возрастной ценз находился на одном уровне (за редким исключением), а половые различия хоть и имели определенное влияние в силу гуманитарной направленности вуза, тем не менее не играли решающей роли. Исследование проводилось профессорско-преподавательским составом на академических занятиях по дисциплине «Физическая культура» в конце 1-го семестра первого курса и 3-го семестра второго курса, т.е. студенты находились в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» в соответствии с академической нагрузкой. Это обстоятельство дало нам возможность включить в исследование их уровень отношения к физкультурно-спортивной деятельности не только в процессе самостоятельных (наличествующих или нет) занятий, но и занятий в рамках академического освоения компетенций, чем был исключен фактор отсутствия организованной двигательной активности как таковой, так как в рамках освоения дисциплины «Физическая культура» студенты, по уровню здоровья или функциональных возможностей лишенные права освоения дисциплины на практических занятиях, были исключены из исследования.

Студентам было предложено написать эссе на тему «Моё личное отношение к физической культуре и спорту». Эссе было анонимным, чтобы исключить влияние авторитета профессорско-преподавательского состава на результаты. Объём и содержание эссе не структурировались и не ранжировались, то есть была предоставлена полная свобода волеизъявления студентов при написании. Единственные ограничения, которые были озвучены, это ограничение по времени написания, но и оно не имело существенного значения, так как эссе студенты писали в рамках академического занятия (2 часа), а также ограничение по использованию внешних источников (интернет и т.д.) и списывания. Как правило, все студенты заканчивали выполнение задания раньше окончания занятия. Использование внешних источников и списывание отслеживалось профессорско-преподавательским составом. Синтаксические и пунктуационные ошибки в текстах эссе так же не учитывались и не исправлялись для обеспечения валидности результатов. Студенты писали эссе на бумажных носителях, после чего написанное переводилось в электронный формат с учётом всех синтаксических и пунктуационных ошибок. Технический контент-анализ текстов производился средствами и алгоритмами сайта Миратекст [8]. Фоносемантический анализ текстов проводился средствами психолингвистической экспертной системы ВААЛ [8] по алгоритму А.П. Журавлева [8]. Статистическая обработка полученных данных производилась средствами программного комплекса Excel от компании Microsoft.

Результаты исследования и их обсуждение

Основываясь на выбранном методическом подходе, который заключался в первоначальном изучении технического контент-анализа студенческой эссеистики при помощи средств и алгоритмов сайта Миратекст, нами были использованы следующие показатели: количество слов, «тошнота» текста, «водянистость» текста, качество текста по закону Ципфа [2; 8]. Полученные данные представлены на рисунке 1.



	кол-во слов	"тошнота" текста	"водянистость" текста (%)	Качество по закону Ципфа (%)
X	152,5621742	2,954136262	11,11727476	61,72226359
Mo	125	2,6	9	52
Me	140	2,6	10	59

Рис. 1 – Результаты технического контент-анализа

Согласно усредненным статистическим данным, отраженным на рисунке 1, среднее количество слов, которое было использовано студентами при написании эссе, было X=152,56, тогда как модальные и медианные значения немного меньше (Mo=125 и Me=140). Это говорит нам о том, что в исследуемой группе много респондентов имеет достаточный двигательный опыт (согласно данным по X) и есть некоторые представители выборки с очень большим таким опытом (согласно данным по Me), однако у совокупного большинства этот опыт более скудный (согласно данным по Mo).

По показателю «тошнота» текста все респонденты укладываются в классические параметры (не более 3,5). Согласно усредненным статистическим данным много респондентов (X=2,95) имеют немного повышенный уровень, однако большинство искренни при написании эссе (Mo=2,6 и Me=2,6).

По показателю «водянистость» текста, которая должна быть менее 10% от объема, нами наблюдается некоторое превышение (X=11,12) и пограничные значения (Mo=9 и Me=10) в оценках, что говорит о некотором лукавстве респондентов и их желании наполнить текст большим количеством повторяющихся слов, т.е. о невысоком качестве двигательного опыта респондентов.

По показателю нормальности распределения слов по закону Ципфа (не более 60%) также у многих

респондентов наблюдается некоторое превышение значений (X=61,72) и порогость у большинства (Mo=52 и Me=59). Эти значения говорят нам о том, что либо у респондентов имеется достаточно скудный словарный запас для описания таких явлений, как физическая культура и спорт, либо имеет место недостаточная теоретическая подготовленность в области физкультурно-спортивной деятельности.

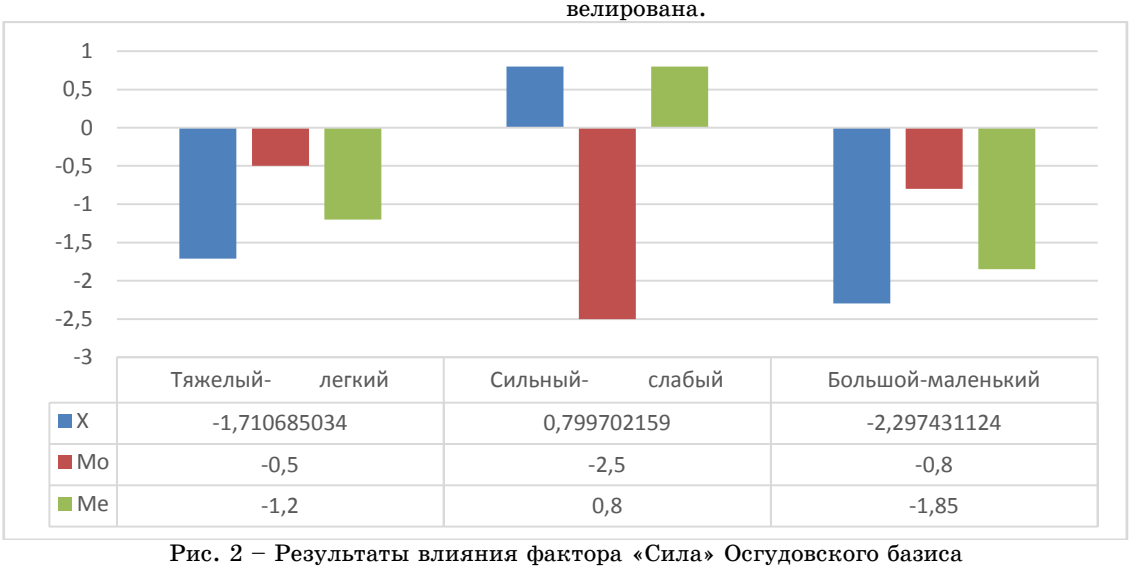
Тем не менее одним техническим контент-анализом невозможно полностью описать и охарактеризовать отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности, поэтому обратимся к усредненным статистическим данным методики «семантического дифференциала» Ч. Осгуда (1957) в интерпретации А.П. Журавлева (1974, 1991).

Согласно этой методике, все фоносемантические значения результатов студенческой эссеистики были ранжированы по группам факторов, причем первые три фактора явились классическим примером «Осгудовского базиса», а четвертый и пятый факторы – «Корригирующей надстройкой»:

1. Первый фактор включил в себя шкалы, характеризующие субъективную степень влияния явлений физическая культура и спорт на студентов (Фактор “Сила”).
2. Второй фактор объединил шкалы, соответствующие степени динамичности, изменчивости явлений физической культуры и спорта во времени, т.е. степени активности студентов в данных явлениях (Фактор “Активность”).
3. В третий фактор вошли шкалы, выражающие внешнюю эмоциональную привлекательность явлений физическая культура и спорт у студенческой молодежи (Фактор “Оценка”).
4. Четвертым фактором структурированы шкалы внутреннего эмоционального восприятия студентами явлений физическая культура и спорт (Фактор “Эмоциональность”).
5. В пятом факторе представлены шкалы, отражающие ощущения студентов при использовании физкультурно-спортивной деятельности в течение жизни, их двигательный опыт (Фактор “Комфортность”).

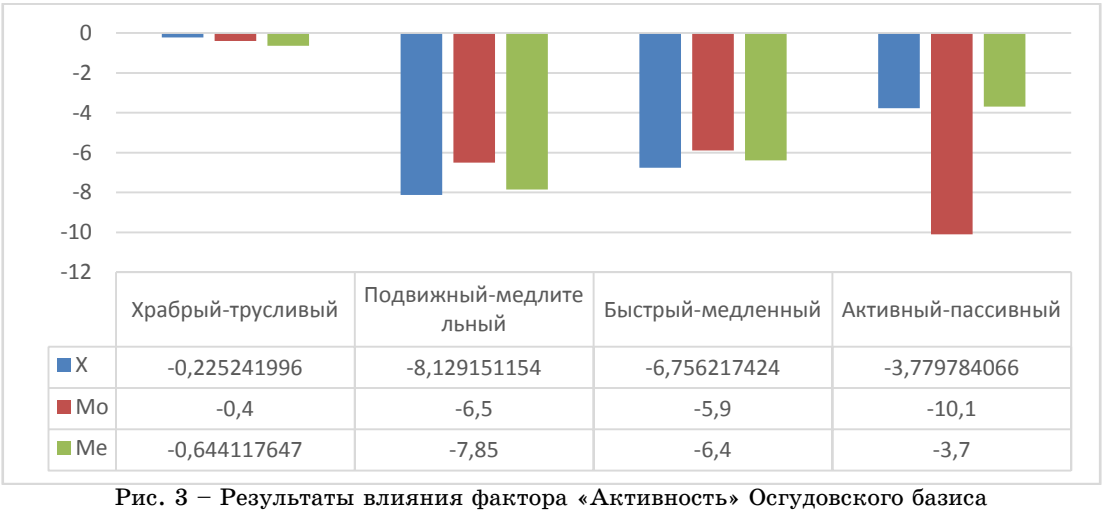
Оценка результатов производилась по наиболее ярко выраженным показателям каждого фактора для выявления тех или иных отклонений и возможности педагогической корректировки этих отклонений.

Согласно рисунку 2, наиболее ярко выраженными значениями во влиянии явлений физической культуры и спорта на студенческую молодежь выступают такие показатели, как “большой-маленький” (X=-2,3; Mo=-0,8; Me=-1,85) и “тяжелый-легкий” (X=-1,71; Mo=-0,5; Me=-1,2), показатель “сильный-слабый” практически нивелирован (X=0,8; M-2,5; Me=0,8). Это говорит нам о том, что влияние физической культуры и спорта на респондентов мало и легко усваивается большинством респондентов, а сила этого влияния, к сожалению, нивелирована.



	Тяжелый- легкий	Сильный- слабый	Большой-маленький
X	-1,710685034	0,799702159	-2,297431124
Mo	-0,5	-2,5	-0,8
Me	-1,2	0,8	-1,85

Рис. 2 – Результаты влияния фактора «Сила» Осгудовского базиса



	Храбрый-трусливый	Подвижный-медлительный	Быстрый-медленный	Активный-пассивный
X	-0,225241996	-8,129151154	-6,756217424	-3,779784066
Mo	-0,4	-6,5	-5,9	-10,1
Me	-0,644117647	-7,85	-6,4	-3,7

Рис. 3 – Результаты влияния фактора «Активность» Осгудовского базиса

Согласно данным рисунка 3, абсолютно все респонденты без исключения выявили собственную пассивность в двигательном плане с той или иной степенью развития. По показателю "храбрый-трусливый" (X=-0,23; Mo=-0,4; Me=-0,64) можно с достоверностью утверждать, что студенты в достаточной степени равнодушны к проявлениям двигательной активности, что подтверждено их практически полной пассивностью по показателю "активный-пассивный" (X=-3,78; Mo=-10,1; Me=-3,7). По показателям "быстрый-медленный" (X=-6,76; Mo=-5,9; Me=-6,4) и "подвижный-медлительный" (X=-8,13; Mo=-6,5; Me=-7,85), говорящих нам о предпочтениях студентов в самой структуре двигательной активности, ее видах и формах, мы тоже наблюдаем, что совокупное большинство предпочитают более спокойные виды физкультурно-спортивной деятельности.



	Хороший-плохой	Добрый-злой	Светлый-темный	Грубый- нежный	Холодный-горячий	Громкий-тихий	Яркий- тусклый
X	0,941995532	-3,356291884	2,861504095	-3,955026061	0,026247208	-0,001787044	0,979505433
Mo	0,9	-3,2	8,2	-6,1	0,7	-4,3	3,6
Me	1,05	-3,25	2,558823529	-3,9	0,173529412	0,15	0,8

Рис. 4 – Результаты влияния фактора «Оценка» Осгудовского базиса

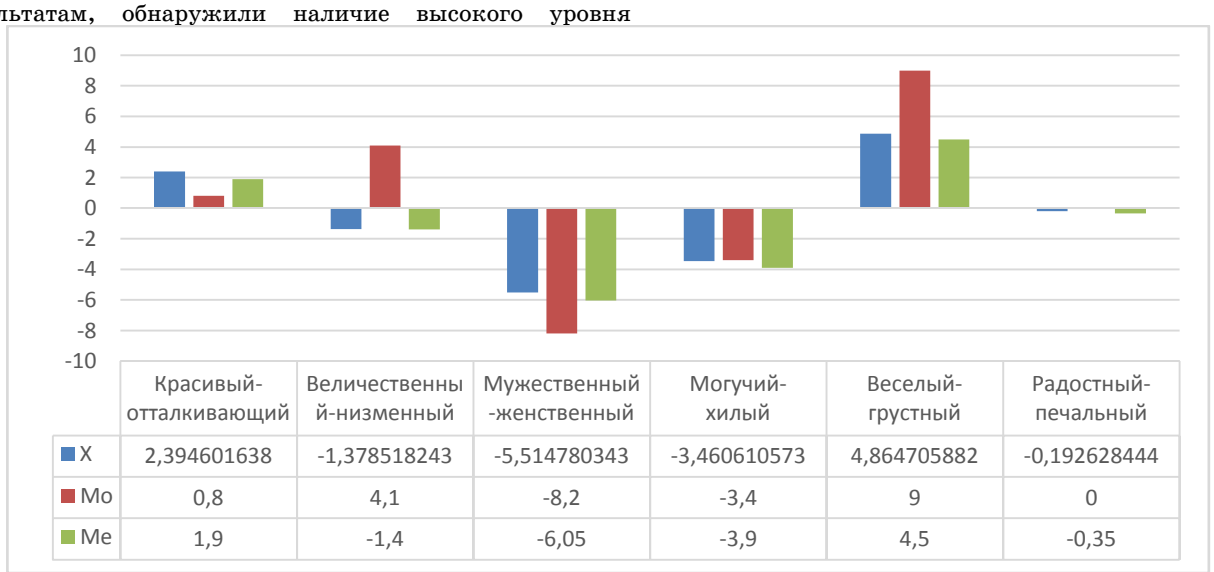
Согласно данным рисунка 4, внешняя эмоциональная привлекательность физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи носит достаточно разнонаправленный характер, а некоторые показатели, на первый взгляд, даже конфликтуют между собой.

Наиболее яркий пример конфликта показателей выявлен в результатах "добрый-злой" (X=-3,36; Mo=3,2; Me=-3,25) и "светлый-тёмный" (X=2,86; Mo=8,2; Me=2,56). Первый показатель представляет собой наличие у большинства респондентов отрицательных эмоций при двигательной активности, а второй – высокий уровень значимости физической культуры, спорта, двигательной активности в жизнедеятельности респондентов.

Достоверно все респонденты, по полученным результатам, обнаружили наличие высокого уровня "нежности" в показателе "грубый-нежный" (X=-3,96; Mo=-6,1; Me=-3,9), что нам представляется наличием преобладающего женского контингента в связи с гуманитарной направленностью вуза.

По показателю "яркий-тусклый" с достаточно большой натяжкой (X=0,98; Mo=3,6; Me=0,8) можно констатировать, что физкультурно-спортивная деятельность для респондентов является в некоторой (малой) степени ярким явлением, не сильно привлекательным.

Все остальные показатели фактора «Оценка» – "хороший-плохой" (X=0,94; Mo=0,9; Me=1,05), "холодный-горячий" (X=0,03; Mo=0,7; Me=0,17) и "громкий-тихий" (X=-0,001; Mo=-4,3; Me=0,15) выявили достаточную индифферентность показателей.



	Красивый-отталкивающий	Величественный-низменный	Мужественный-женственный	Могучий-хилый	Веселый-грустный	Радостный-печальный
X	2,394601638	-1,378518243	-5,514780343	-3,460610573	4,864705882	-0,192628444
Mo	0,8	4,1	-8,2	-3,4	9	0
Me	1,9	-1,4	-6,05	-3,9	4,5	-0,35

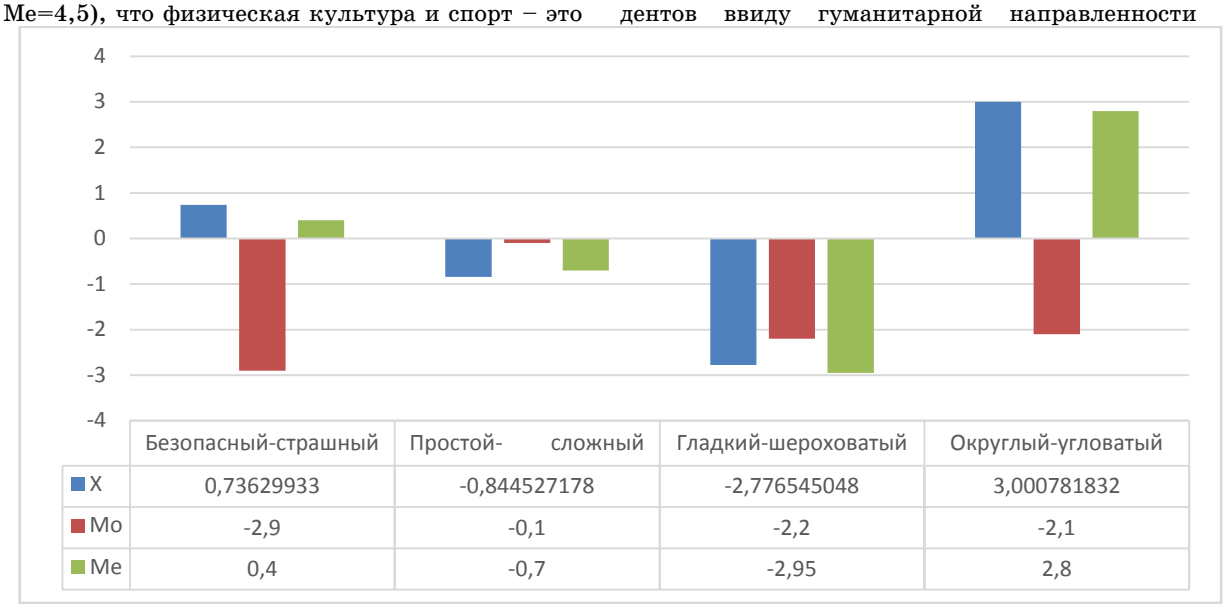
Рис. 5 – Результаты влияния фактора «Эмоциональность» коррегирующей надстройки

Согласно данным рисунка 5, внутреннее эмоциональное восприятие студентами физической культуры и спорта находится на достаточно низком уровне (по совокупности). Ярким представителем низкого уровня эмоционального восприятия физической культуры студентами служит показатель “могучий-хилый” (X=-3,46; Mo=-3,4; Me=-3,9), согласно которому все респонденты воспринимают физическую культуру и спорт как нечто “хилое”, и это, по нашему мнению, может быть связано с их внутренним пониманием собственного низкого уровня физической подготовленности как такового.

Тем не менее несмотря на достоверную отрицательность предыдущего показателя, все респонденты едины во мнении по показателю “веселый-грустный” (X=4,86; Mo=9; Me=4,5), что физическая культура и спорт – это что-то веселое, развлекающее, что может давать положительные эмоции.

Все остальные показатели – “красивый-отталкивающий” (X=2,39; Mo=0,8; Me=1,9), “величественный-низменный” (X=-1,38; Mo=4,1; Me=-1,4) и “радостный-печальный” (X=-0,19; Mo=0, Me=-0,35) в достаточной степени индифферентны, чтобы их не учитывать в итоговых результатах, кроме, может быть, первого показателя – респонденты считают физкультурно-спортивную деятельность в некоторой степени красивой.

И в заключение, показатель “мужественный-женственный” (X=-5,51; Mo=-8,2; Me=-6,05) полностью подтвердил своими результатами наличие большей представленности женского контингента респондентов ввиду гуманитарной направленности вуза.



	Безопасный-страшный	Простой- сложный	Гладкий-шероховатый	Округлый-угловатый
X	0,73629933	-0,844527178	-2,776545048	3,000781832
Mo	-2,9	-0,1	-2,2	-2,1
Me	0,4	-0,7	-2,95	2,8

Рис. 6 – Результаты влияния фактора «Комфортность» коррегирующей надстройки

Согласно данным рисунка 6, комфортность занятий, двигательного опыта, большинство показателей индифферентны с той или иной долей вероятности – “простой-сложный” (X=-0,84; Mo=-0,1; Me=-0,7); “округлый-угловатый” (X=3; Mo=-2,1; Me=2,8), а показатель “безопасный-страшный” (X=0,74; Mo=-2,9; Me=0,4) выявил наличие невысокого уровня страха перед двигательной активностью. Единственным показателем, по которому можно как-то охарактеризовать влияние фактора «Комфортность», оказался показатель “гладкий-шероховатый” (X=-2,78; Mo=-2,2; Me=-2,95), согласно которому способность и желание обучаться новым двигательным действиям, воспитывать физические качества, опираясь на предыдущий двигательный опыт, у респондентов находится на достоверно низком уровне.

Выводы

Опираясь на данные проведенного нами эксперимента по исследованию отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности в вузе управленческой направленности можно сделать следующие выводы:

1. По данным показателей технического контент-анализа, у студентов – будущих управленцев присутствует достаточный двигательный опыт в физкультурно-спортивной деятельности, однако уровень качества этого двигательного опыта невысок, отсутствует достаточная теоретическая подготовка в области физкультурно-спортивной деятельности.
2. По данным фоносемантического анализа физкультурно-спортивной деятельности, студентами она воспринимается как что-то светлое и развлекательное, достаточно яркое и хорошее, при взгляде со стороны, однако с некоторой долей вероятности страшное, сложно усваиваемое и приносящее отрицательные эмоции при самостоятельном выполнении в результате внутреннего осознания респондентами собственного низкого уровня физической подготовленности. Эти обстоятельства привели к выявленному высокому уровню пассивности респондентов и предпочтению ими более спокойных форм и видов физкультурно-спортивной деятельности.

Список литературы

1. Болдов, А.С. Формирование интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов специальных медицинских групп: коллективная монография [Текст] / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.Ю. Карпов. – М.: Перспектива, 2017. – 131 с.
2. Исследование отношения студентов психолого-педагогического университета к занятиям физической культурой и спортом [Текст] / А.С. Болдов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №5 (159). – С. 350-356.
3. Петина, Э.Ш. Физкультурно-спортивные интересы и двигательная устремленность студентов медицинского вуза [Текст] / Э.Ш. Петина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №2 (120). – С. 115-118.
4. Повышение мотивации девушек-студентов I-II курсов технического вуза к занятиям физической культурой при использовании различных систем физи-

ческих упражнений [Текст] / А.И. Рахматов [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 251-258.

5. Фирсин, С.А. Отношение детей и молодежи к физическому воспитанию и физкультурно-спортивной деятельности в досуговой деятельности (Социологический анализ) : монография [Текст] / С.А. Фирсин. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2015. – 147 с.

6. Фирсин, С.А. Отношения учащихся к содержанию уроков физической культуры [Текст] / С.А. Фирсин //Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – М.: АСОУ, 2015. – С. 2646-2651

7. Фирсин, С.А. Формирование ценностного отношения учащейся молодежи к физкультурно-спортивной деятельности [Текст] / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева, Ф.Р. Сибгатулина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №10 (140). – С. 194-197.

8. Boldov, A.S. Phonosemantic analysis of the attitudes of psychology students towards physical exercise and sports / A.S. Boldov, A.V. Gusev, V.Yu. Karpov // Materials of Economic and Social Development (Book of Proceedings), 25th International Scientific Conference on Economic and Social Develop– ment – "XVII International Social Congress (ISC-2017)", 30-31 October 2017, Moscow. – M., 2017. – C. 364-370.

Bibliography

1. Boldov, A. C. Formation of interest to physical-culture-health activities among students of special medical groups: the collective monograph [Text] / A. S. Baldy, A. V. Gusev, V. Yu. Karpov. – M.: Prospect 2017. – 131 p.

2. Research of the attitude of students of psychological and pedagogical University to physical culture and sports [Text] / A. S. Boldov [etc.] // Scientific notes of the University P. F. Lesgaft. – 2018. – №5 (159). – P. 350-356.

3. Petina, E. S. sports interests and motor aspiration of medical students [Text] / E. S. Petina // Scientific notes University of P. F. Lesgaft. – 2015. – №2 (120). – P. 115-118.

4. Increase of girls-motivation of students of I and II courses of technical University to physical training using different systems of physical exercises [Text] / A. I. Rakhmatov [et al.] // Scientific notes of p. F. Lesgaft University. – 2015. – № 10 (128). – P. 251-258.

5. Firsin, S. A. Attitude of children and youth to physical education and physical culture and sports activity in leisure activities (Sociological analysis) : monograph [Text] / S. A. Firsin. – Saratov: Publishing center "Science", 2015. – 147 p.

6. Firsin, S. A. Attitudes of students to the content of physical culture lessons [Text] / S. A. Firsin // Asou Conference: collection of scientific papers and materials of scientific conferences. – M.: Asou, 2015. – P. 2646-2651

7. Firsin, S. A. Formation of-wear values for young students with sports activities [Text] / S. A. Firsin, T. Y. Maskaev, F. R. Sibgatulin // Scientific notes University P. F. Lesgaft. – 2016. – №10 (140). – P. 194-197.

8. Boldov, A. S. Phonosematic analysis of attitudes of students of psychology to physical activity and sport / A. S. Baldy, A. V. Gusev, V. Yu. Karpov // Proceedings of the economic and social development (proceedings), 25th international conference on economic and social development, "XVII international social Congress (ISC – 2017)", 30-31 October 2017, Mos-cow. – M. 2017. – Pp. 364-370.

Информация для связи с авторами:
boldovas@gmail.com

УДК 378

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В РАЗВИТИИ СОЗИДАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ





Олейник Юлия Владимировна,
аспирант;
Акулова Любовь Николаевна,
доктор педагогических наук, профессор,
Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния применения подвижных и спортивных игр на развитие созидательных способностей школьников.

Ключевые слова: игра, игровой метод, физическое воспитание, личностные качества, созидательные способности.

MOBILE AND SPORTS GAMES IN THE DEVELOPMENT OF CREATIVE ABILITIES OF SCHOOLBOYS

Oleinik Y.V., Post-Graduate Student;
Akulova L.N., Dr. Pedag.Sci., Professor,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The article discusses the impact of the use of mobile and sports games on the development of creative abilities of schoolchildren.

Key words: game, game method, physical education, personal qualities, creative abilities.

В физическом воспитании школьников игре принадлежит важное место. Кроме особенного интереса, которым пользуется игра, это объясняется простотой и доступностью большинства игр, опирающихся на природные и наиболее привычные движения человека. В связи с этим широкое применение игр в процессе физического воспитания в школе содействует вырабатыванию важнейших двигательных навыков, развитию всех физических качеств, улучшает функциональную деятельность организма, повышает работоспособность и содействует укреплению здоровья.

Немаловажно и то, что игра дает самые широчайшие возможности для выражения личностных качеств: инициативы, смекалки, решительности и целеустремленности. Процесс игрового творчества выделяется особой эмоциональностью, порождает удовольствие и глубокое душевное удовлетворение от успеха в игре. Стремление к новым переживаниям становится основой для вырабатывания надежной привычки к игровой двигательной активности и в конечном счете – ядром осознанного предпочтения своего будущего спортивного интереса. В игре дети учатся честному соблюдению правил, уважению соперников и всех участников игры. Принимая на себя эти обязательства, они воспитывают самодисциплину и осмысленное отношение к своему поведению. Совместный характер игровой деятельности содействует воспитанию коллективизма и дружеских отношений между играющими [2].

Играя, дети увеличивают свои представления об объектах и явлениях природы, укрепляют знания, полученные при освоении различных учебных предметов и учатся использовать свои знания в многообразных и порой совершенно непредвиденных условиях. Особенно интенсивно формируются их умственные способности, когда игровые ситуации изменяются с калейдоскопической быстротой, а успех в игре прямо зависит от быстроты и правильности выбираемых решений. Все это делает игру неизбежным участником учебно-воспитательного процесса в школе. В связи с этим школа должна поощрять стремление детей к игре. Но вместе с тем нельзя пускать игру на самотек, нужно создавать регулярное обучение играм как носителям культуры. И тем паче – наиболее распространенным спортивным играм, раскрывающим возможность для регулярных занятий спортом и организации полноценного отдыха. В настоящее время активные формы досуга все более вытесняются пассивными и, в частности, компьютерными играми, делающими сидячий образ жизни основным для нынешнего школьника. Результатом чего является гиподинамия, вызывающая замедление темпов физического развития и возникновение бесчисленных отклонений в состоянии здоровья детей. Специалисты утверждают, что для укрепления сердечной деятельности детям нужно каждый день не менее часа играть с мячом. Для этого лучше всего подходят широко известные спортивные игры (футбол, волейбол, настольный теннис, баскетбол). Знакомство с этими играми удовлетворяет познавательные потребности детей, которые стремятся как можно быстрее научиться играть в них, чтобы получить возможность соревноваться с друзьями и сделать свой досуг более интересным и заполненным доступной двигательной активностью соревновательного характера. Ведь только игровая и тем более соревновательная деятельность сопряжена с самыми глубокими эмоциями, без которых познать настоящую радость жизни нельзя. Кроме этого игра является незаменимым подвижником развития созидательных способностей детей, так как в них приходится находить решения технико-тактических задач в условиях дефицита пространства и времени. А решения должны быть рациональными [2].

В связи с этим организация самого естественного и доступного способа вхождения новых поколений в сферу спортивной культуры через игру приобрела всеобщее признание и широкое распространение. Спортизация физического воспитания общеобразовательной школы – актуальная задача совершенствования постановки всей системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми в современных условиях [1]. Решение этой задачи, прежде всего, обусловлено тем, как будет применена игра в процессе физического воспитания. Наполнение игрой уроков физической культуры помо-

© Олейник Ю.В., Акулова Л.Н., 2019

жет не только изменить отношение к этому виду учебной деятельности, но и увеличит его позитивное влияние на физическое и умственное развитие и укрепление здоровья учащихся общеобразовательной школы. Это поможет ликвидировать отрицательное влияние перегрузки, свойственной нынешней системе школьного образования [5].

Физическая подготовленность и преимущественно состояние здоровья учащихся общеобразовательных школ на сегодняшний день считаются неудовлетворительными и требуют обстоятельного вмешательства. Это указывает на то, что существует угроза влияния негативных факторов психической перегрузки, стресса и сидячего образа жизни на неокрепший детский организм, которая не уравновешивается нужной активной двигательной деятельностью. Одна из существенных причин такого положения дел содержится в отсутствии у большинства школьников осознанной надобности в укреплении своего здоровья, результатом чего является их инертное отношение к занятиям физическими упражнениями и спортом. Исследования показали, что в спортивных секциях занимаются всего лишь 6,7% школьников, а 47,2% игнорируют физические упражнения совсем.

В качестве рациональной альтернативы сформированному положению со здоровьем подрастающих поколений может быть предложена игровая модель физического воспитания в школе. По мнению специалистов (Столяров В.И., Вишневский В.И., 2009), такая модель соответствует инновационным культурно-образовательным процессам. Она позволяет объединить игру, спорт и деятельность. Ее основу составляют занятия, наполненные смыслом спортивной деятельности в соответствии с возрастными особенностями. В результате развивается способность к адаптации к внешнему миру.

Выбор именно такой модели определен и необыкновенной популярностью игр среди всех физических упражнений. Не случайно в образовательных процессах все более преобладают принципы игровой педагогики, а игровой метод становится чуть ли не основным при обучении любой профессиональной деятельности [3].

Принципиальное нововведение, которое дает игровой метод, заключается в направлении на всестороннее воспитание учащихся с помощью средств физической культуры и спорта. Упражнения из категории «суставных движений» механического характера переходят в категорию действий по выбору, конструируемых в соответствии со своим предпочтением и заранее планируемой целью. Далее они быстро воплощаются в акты адаптивного поведения, обладающие моральным, эстетическим и познавательным смыслом. Это значительно убыстряет процесс обучения, так как он находится в режиме постоянного оперативного контроля и коррекции. Игра учит детей мечтать и действовать, превращая свою мечту в реальность. На этом пути надо справляться с многочисленными преградами, а уметь справляться с этими преградами можно научиться только в игре.

Игры оказывают многостороннее влияние на организм занимающихся, так как порождают единую реакцию всего организма. Но все же ведущая роль в этом процессе принадлежит высшим отделам центральной нервной системы, организующим гибкую, целенаправленную мыслительную деятельность.

Применение игрового метода вызывают определенные перемены в привычном функционировании различных сфер психической деятельности:

1) в мотивационной сфере – появляется соревновательный мотив, саморегуляция и волевой самоконтроль;

2) в эмоциональной сфере – возникает эмоциональная устойчивость, уменьшается тревожность, возрастает помехоустойчивость и стабильность;

3) в коммуникативной сфере – повышается персональный статус в неформальной области взаимоотношений;

4) в интеллектуальной сфере – ускорение приятия решений в затрудненных условиях лимита времени, недостатка информации и психической напряженности, вызываемой значимостью последствий предпринятых действий.

Особенно важно и то, что игра всегда содержит в себе элементы соревнования. С этой целью используются многообразные формы применения средств игрового метода.

Существенными, с педагогической точки зрения, особенностями этого метода являются:

- ✓ разнообразие целей и приемов их достижения, устанавливаемых самими играющими;
- ✓ кульминационный интегративный характер игровой деятельности, выражающий интенсивное влияние на развитие и совершенствование функциональной деятельности всего организма;
- ✓ проявленное стремление принять участие в игре и лучше всех выполнить поставленную задачу вызывает высокую эмоциональность и удовлетворение непосредственно от самого процесса игры и еще более – от положительного результата;
- ✓ надобность преодоления многообразных преград и соблюдения при этом правил игры активизирует волевые процессы и способствует воспитанию самоконтроля и самодисциплины;
- ✓ общедоступность игр предоставляет возможность для каждого стать ее участником и овладеть необходимыми знаниями и умениями непосредственно в процессе игры [4].

Как показали исследования (В.В. Костюков,1993), двигательная активность школьников совершенно недостаточна. Самая большая активность обнаружена в возрасте 12-13 лет: у мальчиков – 6,6 часов – и у девочек – 4,2 часа в неделю. Но такую подвижность проявляют всего лишь 15-20% школьников. В то же время установлено, что повышение объема средств игрового метода (до 70%) в занятиях физической культурой учащихся 6 -7 классов имеет положительный эффект: на 22% увеличивается посещаемость занятий и с 11,2 дня до 8,6 дня сокращается число пропусков по болезни. Целенаправленная игровая физическая активность детей 10-15 лет в летнем оздоровительном лагере приводит к повышению среднегруппового балла физической подготовленности на 9-11 баллов у мальчиков и на 11-23 балла у девочек, что на 48% больше, чем в контрольных группах [2].

Научно доказанная эффективность игровой двигательной активности позволяет говорить о необходимости целенаправленного использования подвижных игр и элементов спортивных игр в системе физического воспитания детей уже в первые годы их жизни.

Это содействует воспитанию понимания роли систематических занятий спортивными играми в системе ценностей физической культуры как наиболее естественного средства воспитания здорового образа жизни.

Широкое применение игрового метода обеспечивает целостность элементов физического, социально-психологического и интеллектуального воспитания, а также влияние на мотивационно-потребностный мир детей школьного возраста с целью воспитания устойчивой необходимости к самоорганизации и активному стилю жизни.

Для достижения положительного эффекта при использовании этого метода необходимо обеспечить присущее единство в:

1) определении целевой направленности;
2) соответствии возрастным особенностям;
3) методических особенностях организации процесса обучения [5].

Для использования игрового метода в процессе физического воспитания школьников имеются огромные возможности. Он может найти более широкое применение в системе классно-урочных занятий за счет увеличения доли игровых упражнений, подвижных игр и времени, выделяемого на изучение и совершенствование в спортивных играх. Особое место здесь принадлежит так называемым игровым урокам, целиком посвященным разыгрыванию одного сюжета – сценария. Эту идею впервые выдвинул в середине 20-х годов прошлого века Г.Д. Дюпперон, но своего настоящего воплощения она ждала более 60 лет. Иркутский учитель физической культуры Ким Бойко стал ярым приверженцем такого подхода и в начале 90-х годов разработал игру-урок «Путешествие по Сибири» (второй класс), а затем «Смотр дозорных отрядов хоробрых дружин» (длительность 80 минут для третьего класса) [5].

Изучение спортивных и подвижных игр, прежде всего, направлено на расширение двигательной базы средствами сложных по координации видов физкультурно-спортивной двигательной деятельности. Одновременно оказывается влияние на воспитание важнейших личностных качеств, способствующих успешной познавательной деятельности – внимания, памяти, восприятия различных видов информации. Ценность игры как наиболее универсального средства все более возрастает, так как современные условия жизни диктуют необходимость подготовки школьников легко ориентироваться в плотном потоке разнообразной информации и способности принимать самостоятельные взвешенные решения в сложных условиях лимита времени при условии развития созидательных способностей.

Список литературы

1. Портных, Ю.И. Спортивные игры в физическом воспитании : учебное пособие [Текст] / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова, Е.А. Митин, О.П. Бауэр ; под общ. ред. проф. Ю.И. Портных. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 171-201.

2. Спортивные игры на уроках физической культуры [Текст] / под общ. ред. О. Листова. – М., 2001. – 276 с.

3. Столяров, В.И. Комплексный анализ массовых спортивных соревнований школьников [Текст] / В.И. Столяров, В.И. Вишневский // Дети России образованы и здоровы: материалы VII Всероссийской научно-практич. конференции (г. Москва, 16-17 апр. 2009 г.). – М., 2009. – С. 40-47.

4. Фетисова, С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: учебное пособие для педвузов [Текст] / С.Л. Фетисова. – СПб., 2002. – 200 с.

5. Фетисова, С.Л. Использование метода игрового проектирования в процессе обучения игровой соревновательной деятельности [Текст] / С.Л. Фетисова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. № 1(59). – 2010. – С. 85-89.

Bibliography

1. Tailors, Y. I. Sports games in physical education : a training manual [Text] / Y. I. Tailors, S. L. Fetisova, E. A. Mitin, O. P. Bauer ; under the General editorship of Professor Yu. I. Tailors. – SPb. : Publishing house RGPU im. A. I. Herzen, 2008. – S. 171-201.

2. Sports games on the lessons of physical culture [Text] / ed. by O. Listova. – M., 2001. – 276 p.

3. Stolyarov, V. I. Complex analysis of mass sports competitions of schoolchildren [Text] / V. I. Stolyarov, V. I. Vishnevsky // Children of Russia are educated and healthy: materials of VII all-Russian scientific and practical. conferences (Moscow, 16-17 APR. 2009). – M., 2009. – P. 40-47.

4. Fetisov, S. L. Theory and methodology of teaching sports games: a textbook for teacher training institutions [Text] / S. L. Fetisova. – SPb., 2002. – 200 p.

5. Fetisova, S. L. the use of the method of game design in the process of learning game competitive activity [Text] / S. L. Fetisova // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. № 1 (59). – 2010. – P. 85-89.

Информация для связи с авторами:
lu56@inbox.ru

УДК 796/799

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ВСЕОБУЧ ПО ПЛАВАНИЮ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-Х КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ



Зиннатнурова Айгуль Айратовна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. В данной статье раскрывается эффективность реализации программы «Всеобуч по плаванию» для учащихся 2-х классов. Автором рассмотрены условия реализации и внедрения данной программы в учебный процесс учащихся 2-х классов. Предложены варианты организации занятий по программе «Всеобуч по плаванию».

Ключевые слова: плавание, учащиеся 2-х классов, программа «Всеобуч по плаванию», организация занятий.

EFFICIENCY OF PROGRAM IMPLEMENTATION "TUTOR IN SWIMMING" OF PUPILS OF 2 CLASSES OF GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Zinnatnurova A.A., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Abstract. This article reveals the effectiveness of the implementation of the program "Vocational Education in Swimming" for students of 2 classes. The authors examined the conditions for the implementation and implementation of this program in the educational process of students of 2 classes. Offered options for organizing classes in the program "Universal Education in Swimming."

Key words: swimming, pupils of 2 classes, the program “Universal Education in Swimming”, organization of classes.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Эти проблемы неоднократно обсуждались общественностью, специалистами различных сфер деятельности и средствами массовой информации [2; 5].

Нормативные требования по плаванию включены в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных учреждений, учреждений среднего и высшего профессионального образования, а также во все ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа «Всеобуч по плаванию» для учащихся общеобразовательных учреждений ставит своей целью ознакомить школьников с водной средой и сделать их пребывание на воде безопасным. Однако на практике данная программа не позволяет спортивным школам, специализирующимся на водных видах спорта, и, в том числе плавательным школам, выделить перспективных детей и привлечь их к занятиям спортом.

Введение сдачи нормативов в виде соревновательной практики, выполнении специализированных плавательных нормативов, а также произведение комплексной оценки антропометрических данных позволит тренерскому составу спортивных школ производить качественный отбор широкой массы юных школьников в спортивные секции.

Основные цели начального обучения плаванию по программе «Всеобуч по плаванию»: овладеть техникой плавания способом кроль на груди и на спине, уметь ориентироваться в воде, сформировать навыки правильного дыхания в воде. В рамках курса также производится отбор в спортивные секции водных видов спорта. Особенность данной программы состоит в том, что в обучение не входит ознакомление и изучение техники плавания способом брасс и способом баттерфляй.

Программа «Всеобуч по плаванию» реализуется в г. Салават Республики Башкортостан с 2009 года в рамках 3-его часа урока по физической культуре при поддержке администрации городского округа г. Салават [3]. С 2009 года по настоящее время в реализации программы задействованы 23 общеобразовательные школы города, количество 2-х классов 49, включая коррекционные. Занятия с учащимися проводятся в первой половине дня по 1 разу в неделю (в течение учебного года в рамках 3-его часа урока физической культуры), продолжительность урока 45 минут, количество учебных занятий по плаванию – 36 часов. Каждый 12-ый урок – контрольный. Занятия с учащимися проводят тренеры по плаванию МАУ СШ «Алмаз» г. Салават в плавательном бассейне «Вега». Занятия с учащимися 2-х классов проводились как на малой (6х9 м), так и на большой чаше бассейна (12х25 м).

Согласно ФССП по виду спорта «Плавание» и программе «Начальное обучение плаванию учащихся 2-х классов общеобразовательных учреждений» по окончании реализации программы ребята должны уметь: выполнять скольжение на груди; уметь плавать в координации кролем на груди и на спине 25 м; проплыть ногами кроль на груди 25 м; выполнять спад в воду [6].

Педагогические наблюдения за реализацией и организацией программы «Всеобуч по плаванию» для учащихся 2-х классов г. Салавата позволили сделать вывод о том, что тренеру необходимо придерживаться нескольких положений:

– тренер несет прямую ответственность за выполнение программного материала;

– юридически отвечает за жизнь и здоровье учащихся в процессе обучения плаванию;

– до начала учебного года согласовывает с администрацией общеобразовательных учреждений возможные варианты расписания учебных групп, время для проведения дополнительных занятий;

– представляет в учебную часть бассейна списки-заявки учебных групп с визой врача о допуске к занятиям по плаванию, получает пропуска в бассейн для учащихся и своевременно их оформляет.

Учет успеваемости и посещаемости, выявление причин отставания отдельных учащихся в освоении программного материала позволяют учителю физиче-

© Зиннатнурова А.А., 2019

ской культуры совместно с тренером провести анализ учебного процесса и подготовить при необходимости предложения по его совершенствованию [1; 4].

По прохождению программного материала каждый ученик сдает норматив по освоению плавательных навыков. По прохождению полного курса программы «Всеобуч по плаванию» учащиеся сдают тесты, которые включают в себя: антропометрию, тест на гибкость (наклон и выкрут), проплывание дистанции 25 м кролем на груди или кролем на спине, скольжение. Успешно выполнившие нормативы приглашаются в группу начальной подготовки секции спортивного плавания. Таким образом решается задача не только оздоровления школьников, но и отбора в спортивные секции согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» [6].

За период реализации данной программы в 2015-2018 гг. более 3500 учащихся 2-х классов были вовлечены в данную программу. Из них: 154 ребенка были зачислены в секции спортивного плавания, 109 детей были привлечены в секцию полиатлона и триатлона, более 2700 детей получили сертификаты как успешно освоившие программу.

Реализация программы «Всеобуч по плаванию» для учащихся 2-х классов в г. Салават позволила исключить количество несчастных случаев на воде с участием детей за последние 5 лет и повысить набор в секции спортивного плавания.

В заключение можно отметить, что реализация программы «Всеобуч по плаванию» для учащихся 2 классов в рамках 3-его часа урока физической культуры повышает интерес учащихся как к самим занятиям по плаванию, так и к зачислению в спортивные секции по водным видам спорта.

Повышению качества отбора в спортивные школы учащихся по программе «Всеобуч по плаванию» будет способствовать создание единой базы данных участников программы. База данных участников программы должна содержать информацию об:

– посещаемости занятий по программе обучения плаванию;

– результаты прохождения контрольных нормативов по каждому этапу программы;

– общий рейтинг участников программы, составленный на основе результатов соревновательных заплывов;

– ряд антропометрических данных участников программы.

Реализация программы «Всеобуч по плаванию» для учащихся 2 классов в рамках 3-его часа физической культуры содержит в себе очевидный ряд достоинств:

– доступность для всех учащихся;

– оздоровление и закаливание учащихся;

– приобщение к здоровому образу жизни;

– программа не требует значительных материальных затрат в рамках определений цель/средство.

Список литературы

1. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию [Текст] / В.С. Васильев. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 125 с.

2. Зиннатнурова, А.А. Анализ различных подходов в подготовке пловцов [Текст] / А.А. Зиннатнурова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – С. 146-149.

3. Милушкин, А. Башкирский «Алмаз» [Текст] / А. Милушкин // Плавание. – 2015. – №2. – С. 36-39.

4. Нечунаев, И.П. Плавание. Книга – тренер. [Текст] / И.П. Нечунаев. – М.: Эксмо, 2012. – 272 с.

5. Семенов, Ю.А. Навык плавания каждому [Текст] / Ю.А. Семенов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 144 с.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Плавание». Приказ Министерства спорта РФ №41 от 19.01.2018 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru /sport/ podgotovka /82/27833/ (дата обращения 21.01.2019г.).

Bibliography

1. Vasiliev, V.S. Teaching children to swim [Text] / V.S. Vasiliev. – M .: "Physical Education and Sport", 2009. – 125 p.

2. Zinnatnurova, A.A. Analysis of various approaches in the training of swimmers [Text] / A.A. Zinnatnurova // News of Tula State University. Physical education. Sport. – 2014. – P. 146-149.

3. Milushkin, A. Bashkir "Almaz" [Text] / A. Milushkin // Swimming. – 2015. – №2. – P. 36-39.

4. Nechunaev, I.P. Swimming. The book is a coach. [Text] / I.P. Nechunayev. – M.: Eksmo, 2012. – 272 c.

5. Semenov, Yu. A. Skill of swimming for everyone [Text] / Yu. A. Semenov. – M .: "Physical Education and Sport", 2013. – 144s.

6. Federal standard of sports training in the form of sports "swimming". Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 41 dated 1/19/2018, [Electronic resource]. – Access mode: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/ (appeal date 01/21/2019).

Информация для связи с авторами:
zinnatnurova75@rambler.ru

УДК 37

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ И МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЙ – ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА





Пуховская Марианна Николаевна,
преподаватель;
Мамонова Оксана Вячеславовна,
аспирант, старший преподаватель
кафедры физического воспитания;
Шакирова Юлия Валерьевна,
старший преподаватель,
Российский экономический университет
им. Г.В. Плеханова;
Палий Вера Ивановна,
кандидат психологических наук, доцент,
Московский городской педагогический
университет

Аннотация. В статье рассмотрены три гипотезы о взаимном влиянии интеллектуального контроля эмоционального поведения и мотивации достижений среди сирот и не сирот в возрасте 9-11 лет как факторов процесса формирования мотивации к систематическим занятиям физической культурой у младших школьников в условиях школы-интерната.

Ключевые слова: интеллектуальный контроль эмоционального поведения, мотивация достижений, дети в препубертатном периоде, интернатное учреждение.

INTELLIGENT CONTROL AND ACHIEVEMENT MOTIVATION – THE FACTORS FORMING MOTIVATION TO THE SYSTEMATIC CLASSES OF PHYSICAL CULTURE OF YOUNGER SCHOOLBOYS IN CONDITIONS OF BOARDING SCHOOL

Pukhovskaya M. N., Teacher;
Mamonova Ok.Vy., Post-Graduate Student, Senior Lecturer
Department of Physical Education;
Shakirova Ju.V., Senior Lecturer,
Plekhanov Russian University of Economics;
Paly V.Iv., Cand. Psychol. Sci., Associate Professor,
Moscow City Pedagogical University

Abstract. The article deals with three hypotheses about the mutual influence of intellectual control of emotional behavior and motivation of achievements among orphans and non – orphans aged 9 – 11 years as factors in the process of formation of motivation for systematic physical education among younger students in a boarding school.

Key words: intelligent control emotional behavior, achievement motivation, children in prepubertal period, an orphanage.

Актуальность. Мотивация достижений – одна из наиболее актуальных и влиятельных типов мотивации в современном мире. Сироты обычно сталкиваются с дефицитом внимания, отсутствием семейной и социальной поддержки и заботы, а также с более значительной социальной изоляцией, что в свою очередь ведёт к множеству психологических проблем. Уже доказано, что когда ребенок по каким-либо причинам изолируется от общества, попадая в интернатное учреждение, это отрицательно сказывается на его психическом и физическом развитии.

Все учащиеся испытывают фрустрацию или крах в достижении своих целей. Они зависят от силы своей способности контролировать негативные мысли и чувства. Если они способны контролировать эмоции, они достигнут своих целей. Высокий интеллектуальный контроль эмоционального поведения у детей в препубертате помогает поддерживать состояние внутренней гармонии и в конце концов стать более уверенным в себе, имея дело с вызовами жизни и образовательного процесса. Дети, располагающие низким интеллектуальным контролем эмоционального поведения, могут полагать неудачи более страшными, что подрывает формирование их мотивации достижений и формирует мотивацию избегания неудач [1]. Мотивация достижений состоит из комплексов и различных блоков экспектаций, ценностей, стандартов и аффективных реакций, которые могут быть иррациональны, неточны и противоречивы. Мотивация достижений указывает на уровень мотивации субъекта «*вступить в схватку*» за достижение.

Цели достижения рассматриваются как в большей мере когнитивные представления, нацеливающие индивидуумов на специальный результат. Мотивация достижения – это побочная личностная диспозиция стремления к особенной цели. Это глубинное желание субъекта сделать нечто особенное, чтобы достичь чувства личностного совершенствования. Это также личностная диспозиция – достичь чего-то трудного. Таким образом, мотивация достижения уникальна и важна для достижения чувства *самосовершенствования* и *удовлетворения*.

Эмоции играют главную роль в мотивации, в отсутствие эмоций действие не имеет места. Быстрое развитие мира сталкивает подростков с волной глобализации. Поэтому способность контролировать эмоции стала важной для того, чтобы их не унёс поток негативных элементов и зла. Существуют положительные взаимоотношения между интеллектуальным контролем

© Пуховская М.Н., Мамонова О.В. Шакирова Ю.В., Палий В.И., 2019

эмоционального поведения и мотивацией достижений. По нашему мнению, учителя призваны помочь обучающимся освоить навыки, лежащие в основе интеллектуального контроля эмоционального поведения и мотивацией достижений. В современном обществе очень много стрессовых ситуаций и сироты чаще других сталкиваются с ситуациями, воздействующими на их эмоциональное поведение.

Интеллектуальный контроль эмоционального поведения это блок (комплекс) приобретенных навыков и компетенций, которые дают возможность предсказать позитивный исход какой-либо ситуации (в собственной семье, в школе или на работе). Те, кто поддерживает высокий уровень такого контроля, более продуктивны в работе, имеют лучшие отношения, менее депрессивны и более здоровы. Дж. Мэйер и П. Сэлови использовали термин «Эмоциональный интеллект» в первой половине 1990-х годов и объясняли его так: это то, как индивидуум понимает эмоции, делая выбор между ними и оперируя этим знанием в мыслях и поведении. По нашему мнению, данный термин близок к пониманию Фактора G личностного опросника Р.Б. Кеттелла «сила-слабость Супер-Эго». В описании данного фактора говорится, что «эта шкала отражает то, как ребенок воспринимает и выполняет правила и нормы поведения, предъявляемые взрослыми. Низкие качества имеют дети, пренебрегающие своими обязанностями, не заслуживающие доверия, часто конфликтующие с родителями и учителями. У них отмечается непостоянство, несобранность, отсутствие стойкой мотивации. На положительном полюсе концентрируются школьники с высоким чувством ответственности, целеустремленные, добросовестные, аккуратные. Более высокие значения по этому фактору у детей младшей группы, девочки превосходят мальчиков» [3].

Интеллектуальный контроль эмоционального поведения есть способность идентифицировать и иметь дело с собственными эмоциями и эмоциями других. Он включает три навыка: – осознание эмоций, включая навык идентификации собственных эмоций и эмоций других людей; – навык держать эмоции в узде и применять их к решению и обдумыванию проблем; – навык управлять эмоциями, включая навык успокоения или угождения другим людям и способность регулировать собственные эмоции. Исследования показывают, что эмоциональный коэффициент (EQ) значит больше, чем интеллектуальный коэффициент (IQ), если речь идёт о лучшей работе с окружением, хотя IQ – важный фактор, который может определять успех человека. Те дети, которые лучше контролируют свои эмоции, смогут лучше замотивировать себя на достижение результата.

В мире есть два типа людей – с низким уровнем контроля эмоционального поведения и с высоким. Их установки и поведение по отношению друг к другу различны. Дети с низким уровнем контроля в общем более агрессивны по натуре, испытывают трудности в приспособлении к другим, плохие слушатели, легко отвлекаются, недоверчивы и т.д. Дети с высоким уровнем контроля эмоций характеризуются силой воли, мягкой и вежливой натурой, терпеливы, хорошие слушатели и т.д. Можно сделать выводы, что интеллектуальный контроль эмоционального поведения играет важную роль в жизни [5]. Такой контроль может быть ключом к успеху в личной и карьерной жизни. Он – это, в основе своей, комбинация чувств и эмоций, «союз головы и сердца».

Задачи исследования:

– определить отношения между интеллектуальным контролем эмоционального поведения и мотивацией достижений у сирот и у не сирот;

– выявить наличие разницы в интеллектуальном контроле эмоционального поведения у сирот и у не сирот;

– исследовать, есть ли разница в мотивации достижений у сирот (детей, оставшихся без попечения родителей) и не сирот и изучить её;

– выявить влияние интеллектуального контроля эмоционального поведения и мотивации достижений на процесс формирования мотивации у младших школьников к систематическим занятиям физической культурой в условиях школы-интерната.

Методы исследования. Данные собирались в двух группах социального приюта на Северо-Западе Москвы и одном классе общеобразовательной школы. Случайная выборка включила 40 субъектов, 20 сирот и 20 не сирот. Возраст в группах колеблется от 9 до 11 лет. Как инструмент исследования был использован модифицированный вариант детского личностного вопросника, разработанного Р.Б. Кеттелом и Р.В. Коаном. Адаптированный русский вариант опросника разработан Э.М. Александровской и И.Н. Гильяшевой. Данный вариант опросника разделён на две идентичные части по 60 вопросов (для мальчиков и для девочек), в нём 12 шкал по 10 вопросов. Коэффициент надежности опросника, определенный методом расщепления, находится в пределах 0,71 – 0,91. Коэффициент ретестовой надёжности (через две недели) – в пределах 0,56 – 0,91. В качестве общего статистического анализа использовалась корреляция Пирсона и «Т»-тест. Корреляция Пирсона использовалась для обнаружения отношений между интеллектуальным контролем эмоционального поведения и мотивацией достижений. Для понимания влияния демографических переменных на базовые переменные использовался «Т»-тест.

Результаты исследования. Нами была получена негативная корреляция интеллектуального контроля эмоционального поведения, равная 0,39, что показывает отсутствие существенных отношений между этими двумя показателями. Это говорит о том, что по мере роста интеллектуального контроля эмоционального поведения мотивация достижений существенно не изменяется. Из исследования следует понимать, что интеллектуальный контроль эмоционального поведения не играет существенной роли в развитии мотивации достижений ни у сирот, ни у не сирот. Так что эта гипотеза была отвергнута. В результате мы получили данные о том, что не сироты имели более высокие показатели интеллектуального контроля эмоционального поведения (социальное научение правилам поведения), чем сироты, а сироты – более высокие показатели мотивации достижений (желание вырваться из системы), чем не сироты. Эти данные показали существенное различие между сиротами и не сиротами в уровне интеллектуального контроля эмоционального поведения: гипотеза подтверждается. Также результаты статистического анализа показали, что нет существенных различий между сиротами и не сиротами в мотивации достижений.

Выводы. В настоящем исследовании предпринята попытка выявления взаимосвязи между интеллектуальным контролем эмоционального поведения и мотивацией достижений у сирот и у не сирот в предпубертатном периоде. Исследования показали, что существенных отношений между интеллектуальным контролем эмоционального поведения и мотивацией достижений нет. Таким образом, гипотеза 1 отвергнута. Выявлены существенные различия в интеллектуальном контроле эмоционального поведения между сиротами и не сиротами. Гипотеза 2 принимается. Нет существенного различия в мотивации достижений между сиротами и не сиротами. Гипотеза 3 отвергнута. На основании по-

лученных данных можно сделать выводы, что при разработке алгоритма тренинга по формированию мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом у младших школьников в условиях школы-интерната следует учитывать уровень интеллектуального контроля эмоционального поведения и уровень мотивации достижений как факторы, оказывающие влияющие на данный процесс.

Список литературы

1. Алексеенкова, Е.Г. Личность в условиях психической депривации [Текст] / Е.Г. Алексеенкова. – М. : Питер, 2016. – 701 с.

2. Александровская, Э.М. Адаптированный модифицированный вариант детского личностного опросника Р. Кеттелла : методические рекомендации [Текст] / Э.М. Александровская, И.Н. Гильяшева. – М.: Фолиум, 1993. – 40 с.

3. Березин, Ф.Б. Методика многостороннего исследования личности [Текст] / Ф.Б. Березин, М.П. Мирошников, Е.Д. Соколова. – М., 2011.

4. Глуханюк, Н. С. Психодиагностика [Текст] / Н.С. Глуханюк, Д.Е. Щипанова. – М.: СИНТЕГ, 2018. – 240 с.

5. Гришина, Т.С. Комплексное развитие психических и физических качеств дошкольников, воспитанников детских домов с учетом возрастных особенностей [Текст] / Т.С. Гришина, С.И. Филимонова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / под ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. – М., 2015. – С. 398-404.

6. Филимонова, С.И. Здоровье и физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ: современный взгляд [Текст] / С.И. Филимонова, Л.Н. Коданева // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 6 (42). – С. 73-76.

7. Ковальчук, М. А. Девиантное поведение. Профилактика, коррекция, реабилитация [Текст] / М.А. Ковальчук, И.Ю. Тарханова. – М.: Владос, 2017. – 990 с.

8. Казакова, В.М. Психологические особенности личности педагога в современном пространстве физической культуры и спорта [Текст] / В.М. Казакова, Ю.Б. Филимонова, С.И. Филимонова // Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова: сборник. – М., 2017. – С. 173-176.

9. Филимонова, С.И. Возрастные особенности психического развития и физической подготовленности детей-сирот 4-7 лет [Текст] / С.И. Филимонова, Т.С. Гришина, И.А. Сабирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 245-250.

Bibliography

1. Alekseenkova, E. G. Personality in conditions of psychical deprivation [Text] / E. G. Alekseenkova. – M.: Peter, 2016. – 701 c.

2. Alexander, E. M. Adapted mo-definiowanie option children's personal poll-Nika R. Cattell : guidelines [Text] / E. M. Alexander, I. N. Galasheva. – M.: Foleyum, 1993. – 40 p.

3. Berezin, F. B. Methodology of multilateral study of personality [Text] / F. B. Berezin, M. P. Miroshnikov, E. D. Sokolova. – M., 2011.

4. Glukhanyuk, N. C. Diagnostics [Text] / N. With. Glukhanyuk, D. E. Shipunova. – M.: SINTEG, 2018. – 240 c.

5. Grishina, T. S. Complex development of mental and physical qualities of preschool children, children's homes with age characteristics [Text] / T. S. Grishina, S. I. Filimonov // Medical-biological and pedagogical bases of adaptation, sports activity and healthy lifestyle: collection of scientific articles of the IV all-Russian correspondence scientific-practical conference with international participation / edited by G. V. Bugaeva, I. E. Popova. – M., 2015. – P. 398-404.

6. Filimonova, S. I. Health and physical nutrition of pupils of secondary schools: modern view [Text] / S. I. Filimonova, L. N. Kodaneva // Physical Culture and health. – 2012. – № 6 (42). – P. 73-76.

7. Kovalchuk, M. A. Deviant behavior. Proprevention, correction, rehabilitation [Text] / M. A. Kovalchuk, I. Y. Tarkhanov. – M.: Vlados, 2017. – 990 c.

8. Kazakov, V. M. Psychological features of the personality of the teacher in the modern environment of physical culture and sports [Text] / V. M. Kazakov, J. B. Filimonov, S. I. Filimonov // International psychological-pedagogical Symposium in memory of Professor Vadim Rodionova A.: a collection. – M., 2017. – P. 173-176.

9. Filimonova, S. I. Age features of mental development and physical fitness of orphans 4-7 years [Text] / S. I. Filimonova, T. S. Grishina, I. A. Sabirov // Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. – 2015. – № 3 (121). – P. 245-250.

Информация для связи с авторами:
ava.2014@yandex.ru

УДК 378

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО





Ковшура Татьяна Евгеньевна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Ковшура Елена Олеговна,
доцент;
Власова Зоя Николаевна,
доцент,
Санкт-Петербургский государственный
технологический институт
(технический университет)

Аннотация. В статье рассматривается эффективность использования кроссфита в учебном процессе студентов, как средства повышения их физической подготовленности для выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, кроссфит, комплекс ГТО, учебный процесс, тесты.

THE USE OF NON-TRADITIONAL TYPES OF PHYSICAL CULTURE TO PREPARE STUDENTS TO MEET THE STANDARDS OF THE COMPLEX GTO

Kovshura T.E., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;
Kovshura E.O., Associate Professor;
Vlasova Z.N., Associate Professor,
Saint-Petersburg State Institute Technology

Abstract. The article discusses the effectiveness of the use of crossfit in the educational process of students, as a means of increasing their physical fitness to meet the standards of the GTO complex.

Key words: health and fitness technologies, crossfit, VFSK GTO complex, educational process, tests.

Введение. В 2014 году Правительством Российской Федерации было принято решение о воссоздании комплекса «Готов к труду и обороне»: Постановление Правительства РФ № 540, Указ Президента о ВФСК ГТО, Положение о ВФСК ГТО. С 2016 года началось внедрение этого комплекса в высшие учебные заведения страны, и в соответствии с этим внесены изменения в содержание занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», возникла необходимость в поиске новых средств для повышения эффективности учебного процесса студентов. Это связано с задачами, которые ставятся перед современным комплексом ГТО: повышение физической подготовленности и увеличение продолжительности жизни граждан страны, формирование потребности в физической активности, формирование знаний о здоровом образе жизни, о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий и т.д.

С целью охвата большего числа слоев населения, комплекс имеет 11 ступеней. Студенты вузов относятся к 6 ступени «Спортивное совершенствование», которая предполагает наличие определенного уровня физической подготовленности.

Однако здесь возникает противоречие между требованиями нормативов комплекса ГТО и уровнем подготовленности обучающихся. Результаты исследований свидетельствуют о том, что 81,6% юношей и 77,3% девушек студенческого возраста, 18-29 лет, Российской Федерации не в состоянии выполнить требования 6 ступени комплекса ГТО на серебряный знак. В целом уровень физической подготовленности молодежи по результатам испытаний комплекса ГТО 6 ступени оценивается как низкий [4].

С наибольшими трудностями при выполнении нормативов комплекса ГТО студенты сталкиваются при выполнении прыжка в длину с места, подтягивании на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине, при беге на 3000 м (юноши) и у девушек 100 м, 2000 м, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Вышесказанное свидетельствует о том, что у учащихся в недостаточной степени развиты силовые, скоростно-силовые способности, а также выносливость. Решить эту проблему можно с помощью внедрения в учебный процесс студентов такого эффективного и нетрадиционного вида физической культуры, как кроссфита [1].

Кроссфит характеризуется как высокоинтенсивная тренировка, направленная на развитие аэробно-анаэробных возможностей организма, развитие и совершенствование скоростно-силовой выносливости, координационных и силовых способностей. Комплексы кроссфита достаточно кратковременные и занимают 15-20 минут. В них используются средства гимнастики, легкой и тяжелой атлетики, кардиотренажеры. Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях кроссфитом очень простой и доступный – это гантели, гири, штанги, канат, блины и гриф штанги и т.д.

Существует несколько правил эффективной тренировки кроссфита:

- правильная техника выполнения упражнений;
- упражнения с включением в работу максимального количества мышц;
- большая вариативность упражнений;
- чередование силовых и кардионагрузок.

Кроссфит является универсальной тренировочной системой, поскольку она включает в себя различные виды упражнений, использует простой инвентарь и широкий спектр упражнений, которые можно подобрать индивидуально в соответствии с уровнем физической подготовленности [3].

Методы организации исследования. В связи с вышесказанным на кафедре физического воспитания Санкт-Петербургского технологического института (технического университета) в рамках модуля «Элек-

© Ковшура Т.Е., Ковшура Е.О., Власова З.Н., 2019

тивные курсы по физической культуре и спорту» была разработана программа по развитию отстающих физических качеств с целью дальнейшего выполнения норм комплекса ГТО средствами кроссфита.

Эксперимент проводился в период с сентября по июнь 2017-2018 учебного года. В исследовании приняли участие студенты 2 курса факультета экономики и менеджмента в количестве 56 человек (девушки), из которых были сформированы 2 группы – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) численностью по 28 человек.

В начале эксперимента нами были проведены контрольные испытания с целью определения исходных показателей физической подготовленности учащихся – бег 100 м, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, гарвардский степ-тест как показатель функциональной подготовленности к нагрузкам сердечно-сосудистой системы.

Занятия по физическому воспитанию у экспериментальной и контрольной групп проходили 2 раза в неделю. Средствами, используемыми на занятиях у экспериментальной группы, были общеразвивающие, беговые, прыжковые упражнения, упражнения силового характера на гимнастической стенке и с набивными мячами, упражнения на растягивание с использованием гимнастических матов и т.д. Экспериментальная группа занималась упражнениями кроссфита. На этих занятиях использовались такие упражнения, как челночный бег 4х10 м, 10х10 м, напрыгивания на возвышенность 40-50-60 см, упражнения с гантелями, упражнение «планка» и «боковая планка», прыжки на скакалке, различные выпрыгивания, упражнения для брюшного пресса и др. [2].

На занятиях с экспериментальной группой в соответствии с методикой кроссфита применялись следующие методы тренировки – круговой, интервальный, повторный и соревновательный для повышения эмоциональной составляющей занятий. Также использовались все три программы тренировок кроссфита:

1) без учета времени, когда специально подобранные упражнения выполняются друг за другом, с отдыхом 10-20 с, если возможно, то без отдыха;

2) выполнение большего количества кругов упражнений за одно и то же время, чем больше, тем лучше;

3) выполнение всего объема работы за наименьшее время.

Причем 1 программа использовалась в начале эксперимента на базовом уровне подготовки студентов. Программа 2 применялась тогда, когда занимающиеся прошли этап врабатывания и начали осваивать более сложные упражнения, увеличился вес отягощений, повысилась дозировка упражнений. Программа 3 соответствовала продвинутому уровню тренировок и использовалась в конце эксперимента.

Результаты и их обсуждение. По окончании эксперимента было проведено тестирование экспериментальной и контрольной групп, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика результатов студентов ЭГ и КГ после применения кроссфита

№	Тест	Результаты контрольной группы (КГ) $x \pm Sx$ (n=28)		Статист. вывод	Результаты экспериментальной группы (ЭГ) $x \pm Sx$ (n=28)		Статист. вывод
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	До	34,6±3,3	P≤0,05	До	33,8±3,3	P≤0,05
		После	35,4±3,2		После	39,6±3	
2	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	До	6±1,8	P≤0,05	До	5,5±2,4	P≤0,05
		После	71,6		После	10,8±2,6	
3	Прыжок в длину с места (см.)	До	157±12,3	P≤0,05	До	153,1±13	P≤0,05
		После	158,9±11,3		После	164,9±11,7	
4	100 м (с)	До	18,5±0,5	P≤0,05	До	18,5±0,5	P≤0,05
		После	18,2±0,4		После	17,8±0,3	
5	ИГСТ (значение в усл.ед.)	До	58,8±8,3	P≤0,05	До	58,5±8,2	P≤0,05
		После	59,8±8,1		После	66,3±7,3	

По данным исследования видно, что произошли незначительные изменения при выполнении тестов на силовую выносливость. Так, при выполнении норматива – поднимание туловища из положения лежа на спине, произошел рост результатов в КГ – с 34,6 до 35,4 раз, а в ЭГ с 33,8 до 39,6 раз, в нормативе сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу в КГ количество выполненных раз увеличилось с 6 до 7 раз, в а ЭГ – с 5,5 до 10,8 раз. Прыжок в длину с места, иллюстрирующий скоростно-силовые способности занимающихся, в КГ увеличился с 157 см до 158,9 см, а в ЭГ соответственно – с 153 см до 164,9 см. В беге на 100 м скоростные качества студентов в конце эксперимента улучшились по сравнению с начальными данными. Так, в КГ в сентябре было показано среднее время 18,5 с, в а мае – 18,2 с, в ЭК время, показанное студентами, изменилось с 18,5 с на 17,8 с. Гарвардский степ-тест как показатель функциональной подготовленности к нагрузкам сердечно-сосудистой системы выявил, что в начале эксперимента уровень работоспособности в экспериментальной и контрольной группах соответствовал оценке «ниже среднего». По окончании эксперимента в КГ результат остался в рамках той же категории – «ниже среднего», в ЭГ работоспособность оценивалась как «средняя».

Заключение. Все вышесказанное свидетельствует о том, что использование упражнений и программ кроссфита в учебном процессе студентов способствует

росту физической подготовленности занимающихся. Однако для того чтобы достичь результатов, соответствующих нормативам комплекса ГТО, заниматься два раза в неделю по методике экспериментальной группы недостаточно, необходимо добавить минимум одно самостоятельное занятие с использованием упражнений кроссфита.

Таким образом, можно сделать следующий вывод – использование нетрадиционных видов физической культуры, и в частности, кроссфита в рамках учебного процесса студентов, повышает эффективность занятий, способствует освоению компетенции в области физической культуры и спорта и может применяться при подготовке студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Список литературы

1. Венгерова, Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для учащейся молодёжи: учебно-методическое пособие [Текст] / Н.Н. Венгерова, М.А. Семёнов. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013. – 81 с.

2. Глассман, Г. CrossFit. Руководство по тренировкам [Текст] / Г. Глассман. – М.: PDF, 2016. – 108 с.

3. Ковшура, Т.Е. Внедрение современных технологий в учебный процесс по физической культуре студентов вузов [Текст] / Т.Е. Ковшура, Е.О. Ковшура, З.Н. Власова // Современные тенденции развития системы образования : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 107-111.

4. Петрова, Е.И. Физическое состояние и готовность студ. молодежи к выполнению нормативов Всесоюз. физ.-спорт. комплекса ГТО 2014 года [Текст] / Е.И. Петрова, В.А. Куренцов, В.П. Голубев // Вестник спортивной науки. – 2014. – №2. – С. 55-60.

Biblipgraphy

1. Vengerov, N. N. Physical-Wellness centre technologies for students: textbook [Text] / N. N. Vengerov, M. A. Semenov. – SPb.: NSU them. P. F. Lesgaft, 2013. – 81 p.

2. Glassman, G. CrossFit. Guidance on friction-Roskam [Text] / G. Glassman. – M.: PDF, 2016. 108 p.

3. Kosura, T.E. The Introduction of modern technologies in educational process on physical culture of students of higher educational institutions [Text] / T. E. Kosura, E. O. Kosura, Z. N. Vlasov // Modern trends in the development of the education system : materials of Intern. science.- prakt. Conf. – Cheboksary: publishing house "Medium", 2018. – Pp. 107-111.

4. Petrova, E. I. Physical condition and readiness of students. young people to meet the requirements All-Union. physical-sport. of the TRP 2014 [Text] / E. I. Petrova, V. A. Kurentsov, V. P. Golubev // Sports science Bulletin. – 2014. – №2. – P. 55-60.

Информация для связи с авторами:
e.o.kovshura@mail.ru

УДК 796.012.1

ФАКТОРЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО





Павлова Ирина Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Герман Елена Викторовна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Омский государственный университет путей сообщения;
Турбина Елена Юрьевна,
старший преподаватель,
Северо-Кавказский федеральный университет
Невинномысский технологический институт (филиал)

Аннотация. В данной статье рассматриваются некоторые проблемы реализации VI ступени комплекса ГТО. Приведены показатели физической подготовленности студентов и предложены подходы, способствующие привлечению их к участию в испытаниях комплекса ГТО.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, комплекс ГТО.

FACTORS FOR ATTRACTING STUDENTS TO THE EXECUTION OF THE GTO («READY FOR LABOR AND DEFENSE») SPORTS COMPLEX STANDARDS

Pavlova Ir. V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;
German El.V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Omsk State Transport University;
Turbina El. Yu., Senior Lecturer,
Nevinnomyssky Institute of Technology, the branch of "North Caucasus Federal University"

Abstract. This article discusses some of the problems of the VI stage of the GTO («Ready for labor and defense») complex execution. The indicators of the students physical fitness are presented and approaches that facilitate their involvement in the testing of the GTO complex are proposed.

Key words: physical fitness, students, GTO («Ready for labor and defense») sports complex.

На сегодняшний день накоплено большое количество литературы, отражающей данные об уровне физической подготовленности студенческой молодежи (Кан М.Ю., 2018, Власов А.Е., 2018, Филимонова Ю.Б., 2018, Перепелюкова Е.В., 2018 и др.). Хотя нет ни одного исследования, в котором бы была отражена полная картина по всем нормативам комплекса ГТО VI ступени, что, скорее всего, связано с организационными и материально-техническими причинами. Массовое внедрение в физическое воспитание учебных заведений испытаний комплекса ГТО побудило нас детально разобраться прежде всего с оценкой полученных результатов. Предполагается, что система оценки физического состояния молодёжи должна быть гибкой и учитывать индивидуальные особенности человека.

Однако неизвестно соответствие физической подготовленности современных студентов нормативной базе комплекса ГТО и корректность самих норм по отношению к студентам [8]. Реализация внедрения комплекса ГТО в студенческой среде уже сегодня показала отсутствие интереса большинства студентов к этому явлению в связи с низким уровнем физической подготовленности или неравномерностью развития физических качеств.

Целью нашего исследования явилось определение подходов к привлечению студенческой молодёжи к участию в сдаче норм комплекса ГТО. В связи с этим были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать физическую подготовленность студентов в соответствии с нормами комплекса ГТО.
2. Выявить тесты комплекса ГТО, вызывающие наибольшие трудности у студентов.
3. Предложить подходы, способствующие привлечению студентов к участию в испытаниях комплекса ГТО.

Наши исследования за последние 5 лет приводят всё к тем же результатам: 90-96% девушек 1-3 курсов ОмГУПС упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» не могут выполнить ни на один знак ГТО при соблюдении всех правил технического исполнения. Пытаясь выяснить причину такого положения, мы провели тестирование студентов в Южном федеральном округе в федеральном государственном автономном учреждении высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» Невинномысский технологический институт (филиал) (далее – НТИ (филиал) СКФУ) и сравнили результаты (табл. 1). Оказалось, что там только 65,2% девушек не могут выполнить этот норматив на любой знак ГТО, да и средний показатель оказался выше ($\overline{x}$ = 8,8+2,3), чем у студенток федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Омский государственный университет путей сообщения» (далее – ОмГУПС) ($\overline{x}$=2,5+3). Мышцы брюшного пресса оказались более выносливы у девушек ОмГУПСа (только 40% несправившихся), в то время как в НТИ (филиал) СКФУ эта цифра приближается к 83%. По показателю гибкости позвоночника студентки ОмГУПС превосходят студенток НТИ (филиал) СКФУ ($\overline{x}$=12,9+4,6 и $\overline{x}$=9,6+5,3 соответственно). Таким образом, отстающим физическим качеством у студентов (юношей и девушек) является силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса, а у юношей ещё и гибкость.

Вообще люди по своей природе очень различны в проявлении физических качеств. Студенты-спортсмены, занимающиеся в группах спортивного совершенствования, далеко не все могут справиться с нормами комплекса ГТО.

© Павлова И.В., Герман Е.В., Турбина Е.Ю., 2019

Таблица 1 – Результаты выполнения норм комплекса ГТО студентами ОмГУПСа и НТИ (филиал) СКФУ в 2018 г. (в %)

№ п/п	Вид испытания	Вуз	Выполнили норматив (зол. зн.)	Выполнили норматив (сер. зн.)	Выполнили норматив (брон. зн.)	Не выполнили норматив	$\bar{x} \pm \sigma$
Юноши							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	ОмГУПС	12,1	15,5	8,6	63,8	7,52±5,397
		НТИ (филиал) СКФУ	3,3	16,4	18	62,3	8,74±3,154
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ОмГУПС	0	20,7	17,2	62,1	24,03±9,519
		НТИ (филиал) СКФУ	0,6	11,5	25,6	62,3	25,15±6,096
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	ОмГУПС	29,3	34,5	20,7	15,5	224,50±25,396
		НТИ (филиал) СКФУ	3,9	16,4	25,6	54,1	209,98±16,856
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	ОмГУПС	8,6	19,0	8,6	63,8	2,71±8,176
		НТИ (филиал) СКФУ	1,6	0	6,6	91,8	-0,48±4,815
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	ОмГУПС	20,7	39,7	8,6	31,0	38,09±11,260
		НТИ (филиал) СКФУ	0	21,4	22,9	55,7	33,13±4,348
Девушки							
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ОмГУПС	1,7	4,3	3,4	90,6	2,49±4,089
		НТИ (филиал) СКФУ	0	17,4	17,4	65,2	8,83±3,138
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	ОмГУПС	7,3	20,2	15,8	56,7	166,13±19,145
		НТИ (филиал) СКФУ	8,7	34,8	43,5	13,0	179,00±11,239
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	ОмГУПС	34,9	36,9	11,3	16,9	12,86±6,379
		НТИ (филиал) СКФУ	26,1	13,0	21,7	39,2	9,61±7,015
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	ОмГУПС	15,3	34,5	10,3	39,9	31,98±11,639
		НТИ (филиал) СКФУ	0	8,7	8,7	82,6	30,09±3,548

Во многих опубликованных работах наблюдается существенная разница в показателях физической подготовленности студентов. Нам думается, что это связано с двумя причинами. Во-первых, существуют региональные отличия в условиях жизни населения (климат, питание, быт, национальные традиции и т.п.), которые отражаются на физическом состоянии людей. То, что существует разница между показателями физической подготовленности людей, проживающих на разных территориях, не новость. Например, в одном из недавних исследований сравнительный анализ физической подготовленности студенток Ирака и России подтвердил ещё раз этот факт. Девушки Ирака имеют лучшие показатели в координации и гибкости тазобедренных суставов, а россиянки продемонстрировали лучшие показатели, характеризующие скоростно-силовые качества и подвижность в плечевых суставах и позвоночнике [1]. Или выводы О.В. Злыгостева и С.А. Татьяненко (2018) о том, что студенты вузов Тюменской области существенно отстают по уровню развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей от студентов Центрального федерального округа [3].

Идея многих специалистов скорректировать нормативы физической подготовленности студентов в соответствии с комплексом ГТО является оправданной. Это даёт возможность привлечь и настроить студентов на сдачу нормативов комплекса ГТО, но только в том случае, если нормы окажутся доступны и будут обладать достижимой трудностью для большинства. Так, В.Г. Королёв и В.В. Бардушкин (2016) провели сравнение нормативов VI ступени ГТО для юношей 18-24 лет и учебной программы по физической культуре. Оказалось, что в шести тестах из семи нормативы для

студентов на оценку 5 баллов выше нормативов ГТО на золотой знак. В четырёх тестах нормативы на оценку 2 балла выше нормативов ГТО на бронзовый знак, а в трёх тестах – ниже.

Таблица нормативов для сдачи зачёта по физической культуре для студентов, ориентированная на комплекс ГТО, будет выглядеть следующим образом (табл. 2).

Таблица 2 – Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов

№ п/п	Тест	Мед. группа	Оценка в баллах				
			5 (зол. зн.)	4 (сер. зн.)	3 (бр. зн.)	2	1
Девушки							
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	основ.	43	35	32	28	25
		подгот.	35	32	28	25	20
		спец.	32	28	25	20	15
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	основ.	17	12	10	6	2
		подгот.	12	10	6	3	1
	– в упоре на коленях	спец.	10	6	3	2	1
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	основ.	195	180	170	160	150
		подгот.	180	170	160	150	140
		спец.	160	150	140	135	130
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	основ.	+16	+11	+8	+5	+2
		подгот.	+14	+9	+7	+4	+2
		спец.	+10	+6	+4	+2	0
Юноши							
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	основ.	48	37	33	30	28
		подгот.	37	33	30	28	26
		спец.	33	30	28	26	22
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или	основ.	44	32	28	25	20
		подгот.	32	28	25	20	16
		спец.	28	25	20	15	10
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	основ.	15	12	10	7	5
		подгот.	12	9	7	5	2
		спец.	9	7	5	3	2
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	основ.	240	225	210	205	200
		подгот.	230	220	210	200	195
		спец.	210	200	195	190	180
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	основ.	+13	+8	+6	+4	+2
		подгот.	+8	+6	+4	+2	0
		спец.	+6	+4	+2	0	-2

Примечание:

1. Для основной группы оценка в баллах «5», «4» и «3» соответствует выполнению нормативов на «золотой», «серебряный» и «бронзовый» знак отличия комплекса ГТО.
2. В каждом тесте необходимо набрать не менее 1 балла.
3. Минимальная сумма баллов за 4 теста должна составлять 12 баллов.
4. Бонус 1 балл начисляется за превышение результата на разницу между «4» и «5».

Такая система оценки будет стимулировать сильных в спортивном отношении студентов на участие в испытаниях комплекса ГТО, а слабым позволит выполнить требования зачёта по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Надо заметить, что погрешности при фиксировании результатов могут быть очень велики. Особенно это касается приёма силовых нормативов, где необходимо соблюдать правильную технику исполнения. Так, на фестивале ГТО среди омских вузов из 31 студента-участника только 13 выполнили на золотой знак норматив в подтягивании. Среди девушек из 31 участниц только 9 выполнили норматив в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» на золотой знак. Это при том, что в соревнованиях участвовали самые подготовленные к комплексу ГТО студенты семи вузов Омска, предварительно уже выполнявшие это испытание на золотой знак.

На наш взгляд, для проявления массовости в сдаче нормативов комплекса ГТО следует увеличить количество альтернативных тестов в обязательной программе. Например, для девушек включить рывок гири или сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки.

Недоступность того или иного теста сразу же отталкивает большую часть молодёжи даже от попыток поучаствовать в сдаче норм ГТО, а организаторов тестирования часто вынуждает «закрывать глаза» на недочёты в технике исполнения, что приводит к припискам, в большей части из-за которых когда-то закончился советский этап комплекса ГТО.

Выводы

1. Физическая подготовленность студентов не позволяет в большинстве случаев им успешно участвовать в испытаниях комплекса ГТО.

2. Наибольшие трудности у студентов вызывают такие тесты, как «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «подтягивание на высокой перекладине» и «наклон вперёд» у юношей.

3. Для привлечения студентов к участию в сдаче норм комплекса ГТО можно добавить в обязательную программу комплекса несколько альтернативных тестов и использовать скорректированную таблицу учеб-

ных нормативов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с нормами ГТО.

Список литературы

1. Барчукова, Г.В. Сравнительный анализ физической подготовленности студенток Ирака и России [Текст] / Г.В. Барчукова, Е.Е. Жигун, Гадри Назик Субхи Мутар // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – №4. – 2018. – С. 69-71.

2. Васенков, Н.В. Всероссийский спортивный комплекс «ГТО»: готовность студентов к выполнению норм и требований [Текст] / Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев // Наука и спорт: современные тенденции. – №2 (Том 11). – 2016. – С. 65-68.

3. Злыгостев, О.В. Оценка физической подготовленности студентов Западной Сибири [Текст] / О.В. Злыгостев, С.А. Татьяненко // Теория и практика физической культуры и спорта. – №3. – 2018. – С. 47-48.

4. Кан, М.Ю. Педагогический анализ готовности студентов вузов Сибири к выполнению норм комплекса ГТО: состояние и перспективы [Текст] / М.Ю. Кан, В.В. Пономарёв, В.А. Власов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – №5. – 2018. – С. 55-56.

5. Королёв, В.Г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» и физическая подготовленность студентов МИЭТ [Текст] / В.Г. Королёв, В.В. Бардушкин // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – №1 (9). – 2016. – С. 76-82.

6. Манжелей, И.В. Воспитательный потенциал спортивной среды вуза [Текст] / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры и спорта. – №12. – 2017. – С. 24-26.

7. Перепелюкова, Е.В. Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности студенток специальной медицинской группы [Текст] / Е.В. Перепелюкова // Теория и практика физической культуры и спорта. – №3. – 2018. – С. 41-43.

8. Филимонова, Ю.Б. Реализация ВФСК ГТО в образовательном пространстве физической культуры и спорта неспецифических вузов [Текст] / Ю.Б. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимонова // Физическая культура и здоровье. – №3(67). – 2018. – С. 65-67.

Biblipgraphy

1. Barchukova, G. V. Comparative analysis of physical preparedness of students of Iraq and Russia [Text] / G. V. Barchukova, E. Zhigun, Gadri Nazik Subhi Mutar // Physical culture: education, training. – №4. – 2018. – Pp. 69-71.

2. Vasenkov, N. In. All-Russian sports complex "TRP": readiness of students to meet the standards and requirements [Text] / N. In. Vasenkov, E. Sh. Minnibaev // Science and sport: modern trends. – №2 (Volume 11). – 2016. – P. 65-68.

3. Zlygostev, O. V. assessment of physical fitness of students of Western Siberia [Text] / O. V. Zlygostev, S. A. Tatyanenko // Theory and practice of physical culture and sports. – №3. – 2018. – P. 47-48.

4. Kan, M. Y. Pedagogical analysis of readiness of students of universities of Siberia to implement the norms of the TRP: status and prospects [Text] / M. Y. Kan, V. V. Ponomarev, V. A. Vlasov // Physical culture: upbringing, education, training. – №5. – 2018. – Pp. 55-56.

5. Korolev, V. G. the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" and physical preparedness of students of MIET [Text] / V. G. Korolyov, V. V. Bruskin // Economic and socio-humanitarian studies. – №1 (9). – 2016. – P. 76-82.

6. Manzheley, I. V. Educational potential of sports environment of a University [Text] / I. V. Manzheley // Teoriya and practice of physical culture and sports. – №12. – 2017. – P. 24-26.

7. Perepelkova, E. V. Monitoring of functional state and physical preparedness of students current special medical group [Text] / E. V. Perepelkova // Theory and practice of physical culture and sports. – №3. – 2018. – Pp. 41-43.

8. Filimonov, Yu. b. Implementation of ASC RLD in the educational space of physical culture and sport non-specific universities [Text] / Y. B. Filimonov, L. B. Andryuschenko, S. I. Filimonov // Physical culture and health. – №3 (67). – 2018. – P. 65-67.

Информация для связи с авторами:
elenagerman79@yandex.ru

УДК 796.01

ИССЛЕДОВАНИЕ И АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА





Москаленко Игорь Сергеевич,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания,
Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет;
Шульгов Юрий Иванович,
старший преподаватель кафедры боевой и тактико-специальной подготовки,
Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний;
Левкина Нина Игоревна,
бакалавр,
Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет

Аннотация. В статье проведено исследование функционального состояния, физического развития и подготовленности студентов Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета и прослежена их динамика по годам.

Ключевые слова: физическая подготовка; физическое развитие; физическое состояние.

RESEARCH AND ANALYSIS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PREPAREDNESS OF STUDENTS OF ST. PETERSBURG STATE UNIVERSITY OF ARCHITECTURE AND CONSTRUCTION

Moskalenko Ig.S., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor of physical education,
St. Petersburg State Architecture and Construction University;
Shulgov Yu. Iv., Senior Lecturer of the Department of Combat and tactical-special training,
Vologda Institute of law and Economics of the Federal Service Execution of Punishment;
Levkina N. Ig., Bachelor,
St. Petersburg state University of Architecture and Construction

Abstract. The article studies the functional state, physical development and preparedness of students of St. Petersburg state University of architecture and construction, and traces their dynamics over the years.

Key words: physical training; physical development; physical condition.

Введение

Изменение современного общества, принципов жизнедеятельности формируют новые базовые ценности. Приоритетными ценностями являются высокий доход, образование, профессиональная карьера. Стремление любой ценой достичь высокого материального благополучия и жизненного успеха заставляет человека забывать по здоровье [1].

Незнание основных правил для поддержания здорового образа жизни или пренебрежение ими ведет к ухудшению здоровья молодежи. В связи с этим в качестве основной задачи является изучение уровня физического развития и подготовленности студентов Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета.

Для решения задач исследования мы приводим анализ показателей, которые характеризуют физическое развитие студентов, а также уровень физической подготовленности студентов, которые поступают на обучение [3].

Нами анализировались основные показатели, отражающие этот уровень (табл. 1, рис. 1).

Таблица 1 – Показатели уровня физического развития студентов, поступавших на обучение по программам военной подготовки

№ п/п	Показатели	Ед. изм.	Значение (x±m), год поступления	
			2013	2014
1	Рост	см	170,1±0,87	168,9±0,81
2	Вес	кг	69,8±0,95	69,2±0,92
3	Окружность груди	см	85,2±0,91	84,9±0,87
4	ЖЕЛ	см	3532±82,1	3527±81,2
5	Динамометрия, левой руки	кг	42,9±1,3	43,2±1,2
6	Динамометрия, правой руки	кг	48,7±1,2	49,5±1,2

Примечание: *количество студентов: в 2013 год – n=70; в 2014 год – n=68.*

© Москаленко И.С., Шульгов Ю.И., Левкина Н.И., 2019

Вследствие анализа полученных данных можно сделать вывод, что целесообразно организовывать занятия по физической культуре со студентами на достаточно высоком уровне [5]. Так, например, можно в занятия добавлять упражнения в виде игр, то есть проводить не только упражнения на развитие основных качеств, но и различные спортивные игры, которые так же помогают развивать выносливость, силу и быстроту. Например, волейбол, баскетбол, футбол. За период с 2013 по 2014 год существенных изменений в показателях, характеризующих физическое развитие, у студентов не наблюдается.

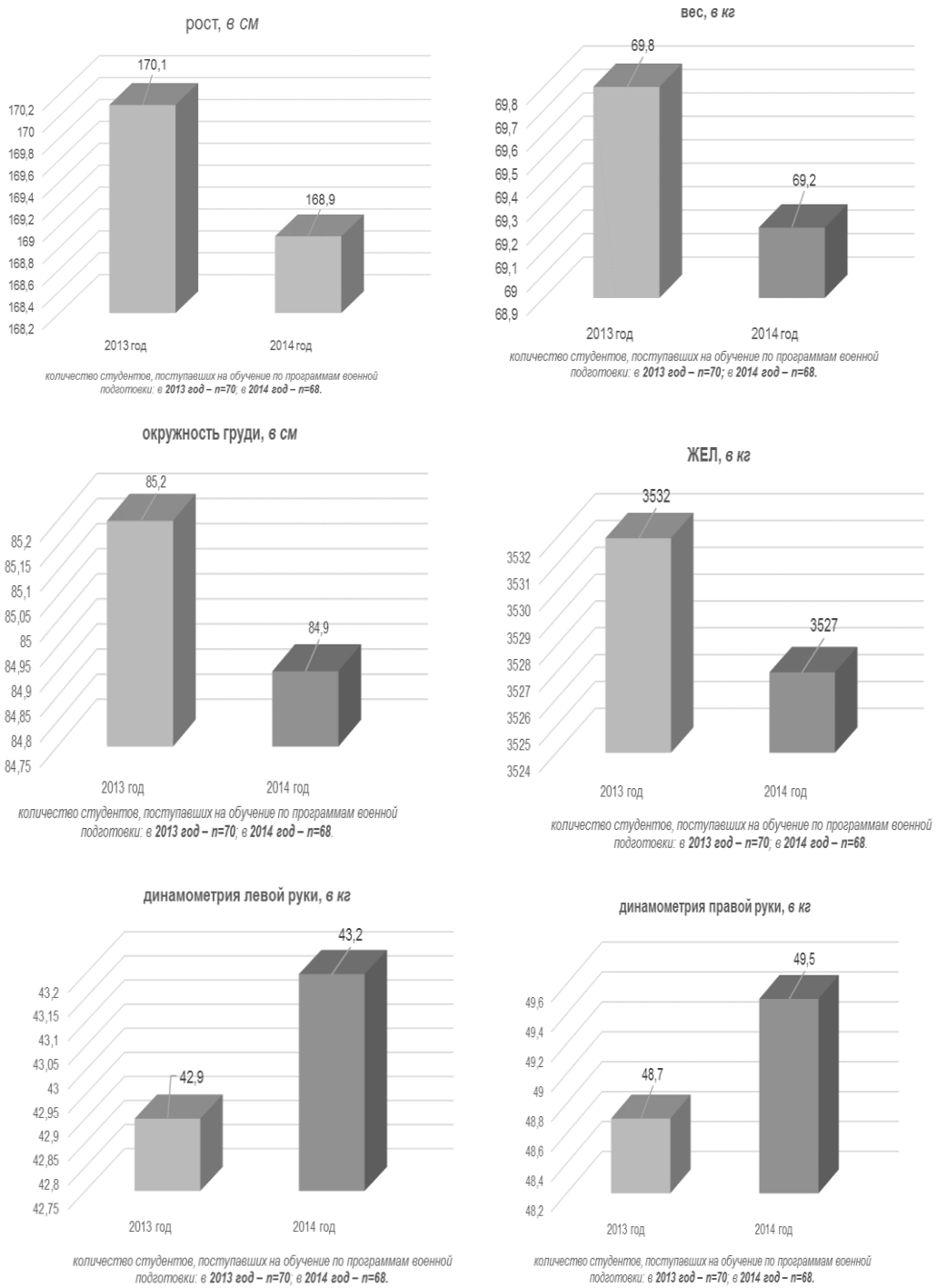


Рис. 1 – Показатели уровня физического развития студентов

Помимо физического развития немаловажную роль играет и функциональное состояние организма человека. Данная категория определяет, каким внешним факторам организм человека способен сопротивляться и сможет нормально функционировать после их преодоления.

Как отмечает ряд исследователей, физическая подготовленность человека позволяет ему успешно развивать и повышать трудоспособность, а также стрессостойкость к различным факторам. Характеризуется это ростом навыков в рамках профессиональной деятельности; степенью мотивации человека к выполняемой им работе; обученностью; тренированностью; психофизиологическими качествами; способностью применять свои резервы.

Таблица 2 – Показатели функционального состояния студентов

№ п/п	Показатели	Ед. изм.	Значение (x±m), год поступления	
			2013	2014
1	Гарвардский степ-тест	баллы	88,78±1,81	89,13±1,78
2	Проба Штанге	сек.	57,28±1,41	57,27±1,4
3	Проба Генче	сек.	30,88±1,27	31,16±1,26
4	ЧСС	уд/мин	74,92±1,4	75,23±1,38

Примечание: *количество студентов: в 2013 год – n=70; в 2014 год – n=68.*

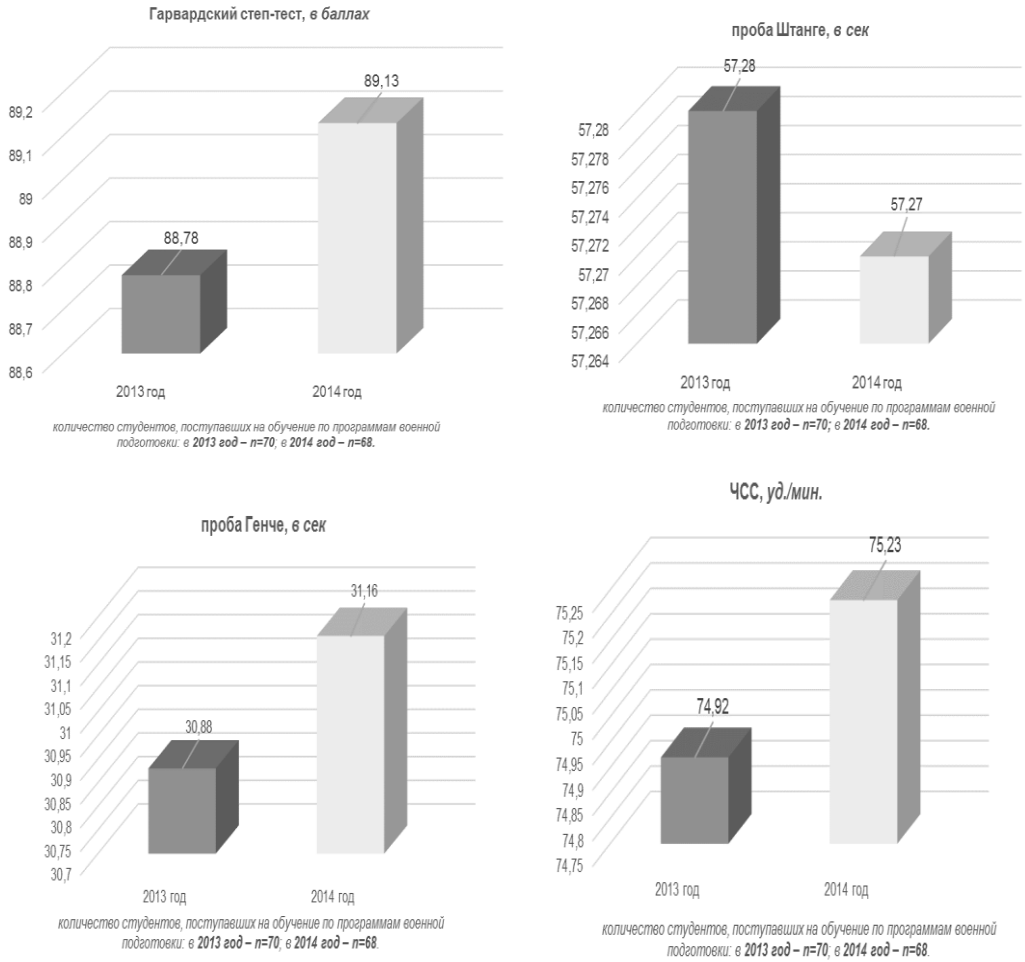


Рис. 2 – Показатели функционального состояния студентов [2]

Так, при выполнении Гарвардского степ-теста, который показывает, как быстро у человека восстанавливается сердцебиение и приходит в норму пульс, результаты за 2013 год были ниже, чем за 2014, на 0,4 балла, при этом пульс у студента находился в диапазоне от 74 до 76 ударов в минуту. А при пробе Штанге, которая показывает жизненную емкость легких человека с помощью измерения максимального времени задержки дыхания при глубоком вдохе, количество времени снизилось на 0,2 секунды, что свидетельствует о том, что объем легких уменьшился.

Как вывод можно сказать, что предоставленные данные указывают на недостаточно высокое функциональное состояние студентов в период времени с 2013 по 2014 годы обучения студентов в Санкт-Петербургском архитектурно-строительном университете.

Физическая подготовка студентов оценивалась по трем упражнениям. Результаты представлены в табл. 3, на рис. 3.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности студентов

№ п/п	Показатели	Ед. изм.	Значение (x±m), год поступления	
			2013	2014
1	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	8,2±0,39	8,6±0,42
2	Бег на 100 м	сек	14,1±0,12	14,2±0,15
3	Бег на 1 км	сек	233,2±1,87	237,3±1,91

Примечание: *количество студентов: в 2013 год – n=70; в 2014 год – n=68.*

В результате исследования выяснилось, что студенты не всегда могут выполнить нормативы, которые соответствуют их возрасту.

Чаще всего это было связано с лишним весом, наличием хронических заболеваний и вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение табака. Если студент имел какие-либо вышеприведенные отклонения, то у него наблюдались отдышка, увеличение пульса и сердцебиения.

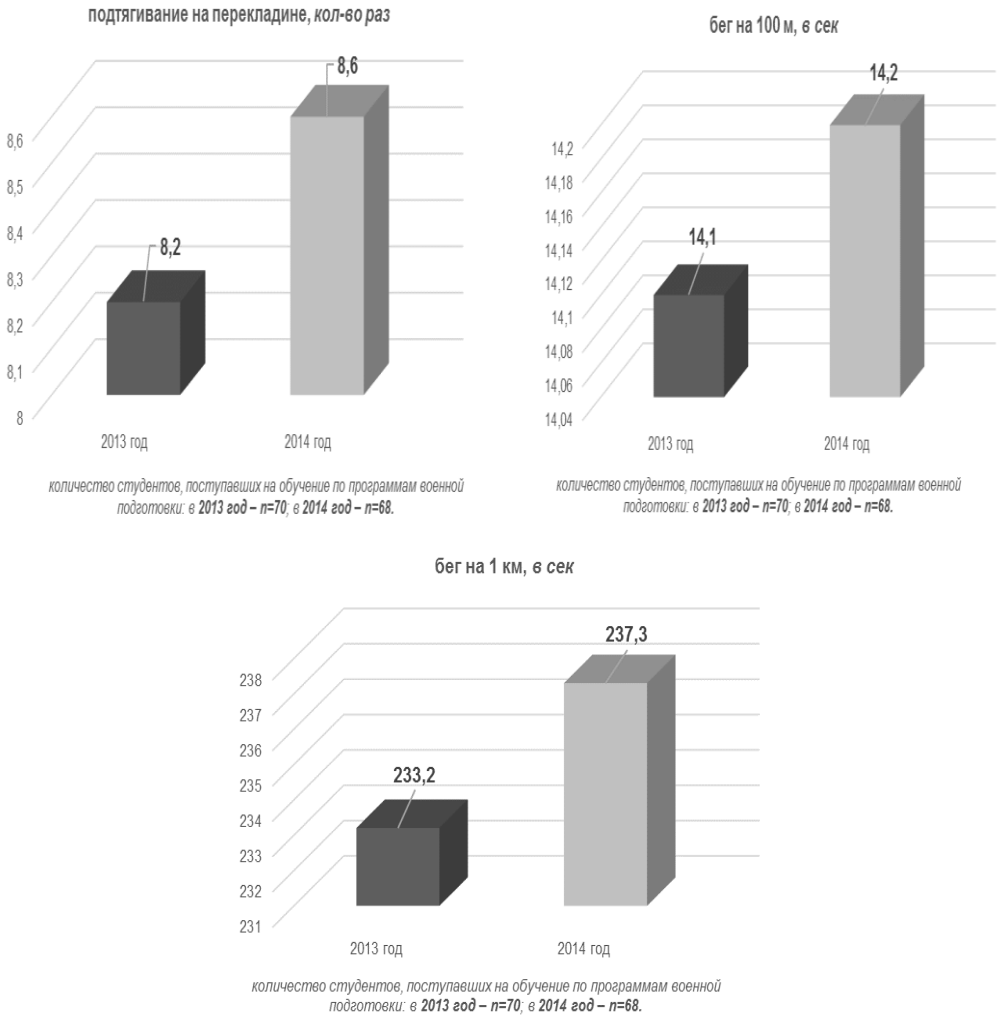


Рис. 3 – Показатели физической подготовленности студентов

Так, например, студенты очень хорошо выполняют упражнения на выносливость при проверке силы и быстроты.

С целью изучения динамики уровня физической подготовленности студентов нами проведено исследование уровня их физической подготовленности по семестрам обучения за три семестра обучения. Результаты исследования представлены в табл. 4, на рис. 4.

Проведенный анализ физической подготовленности студентов по семестрам обучения показывает, что значительных изменений в подготовке студентов не происходит.

Таблица 4 – Динамика уровня физической подготовленности студентов по семестрам обучения

Семестр обучения	Упражнения физической подготовки, (x±m)		
	подтягивание на перекладине	бег на 100 м	бег на 1 км
(n=40)			
начало обучения	8,1±0,38	14,2±0,14	237,4±1,88
1 семестр	8,3±0,37	14,0±0,15	235,2±1,91
2 семестр	8,6±0,39	14,0±0,17	231,3±1,89
3 семестр	8,4±0,38	14,1±0,16	234,2±1,87

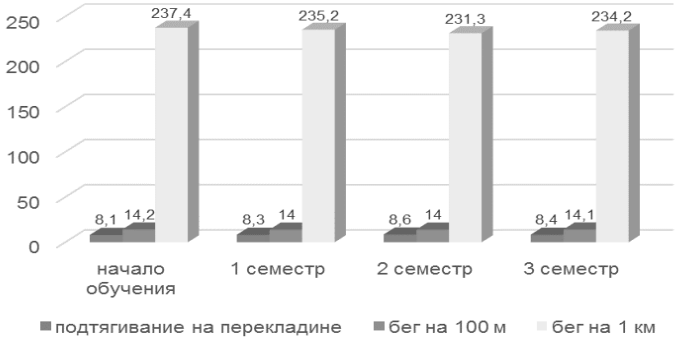


Рис. 4 – Изменение уровня физической подготовленности студентов по семестрам обучения (n=40 чел.)

Показатели развития у студентов силы до 2-го семестра обучения незначительно улучшаются (в начале обучения 8,1±0,38, 1 семестр – 8,3±0,37, 2 семестр – 8,6±0,39). С этого момента в уровне развития силы наступает спад, а именно уменьшается на 0,2. Показатели развития у студентов быстроты вычислялись с помощью упражнения «Бег на 100 метров» и характеризовались следующими значениями: в начале обучения 14,2±0,14, 1 семестр – 14,0±0,15, 2 семестр – 14,0±0,17, 3 семестр – 14,1±0,16.

Развитие у студентов выносливости, которая проверялась с помощью упражнения «Бег на 1 км», находится на самом низком уровне, и получаются следующие показатели: в начале обучения 237,4±1,88, 1 семестр – 235,2±1,91, 2 семестр – 231,3±1,89, 3 семестр – 234,2±1,87.

Вывод

В качестве вывода можно отметить, что современные студенты мало времени и сил уделяют здоровью, а именно мало занимаются физической культурой, ведут нездоровый образ жизни. Все чаще студенты употребляют алкоголь, наркотики, курят и ведут неправильный образ жизни. Отсюда следует, что существующая программа по дисциплине «Физическая культура» неэффективна и не позволяет сформировать у студентов необходимый уровень развития у них физических качеств. Данное заключение требует поиска новых подходов для улучшения физического состояния студентов.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С. 2-4.

2. Батурин, А.Е. Экспериментальная проверка модели физической тренировки военнослужащих миротворческих сил [Текст] / А.Е. Батурин, В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, Н.С. Помогаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №9 (151). – С. 32-37.

3. Батурин, А.Е. Анализ состояния подготовки военнослужащих российского воинского контингента миротворческих сил [Текст] / А.Е. Батурин, Д.А. Каменский, В.Н. Коваленко // Перспективы развития науки и образования: сборник научных трудов по материалам XIX международной научно-практической конференции / под общ. ред. А.В. Туголукова. – М., 2017. – С. 16-20.

4. Филимонова, С.И. Культурное поле в пространстве физической культуры и спорта вуза [Текст] / А.А. Лотоненко, А.В. Лотоненко, Ю.С. Молодых // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 103-104.

5. Шакирова, Ю.В. Оценка эффективности программ дополнительного образования в совершенствовании физической подготовленности студентов [Текст] / Ю.В. Шакирова, В.А. Жихорева, С.Б. Маврина, Ю.В. Круглова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №3 (67). – С. 104-107.

Bibliography

1. Balsevich, V. K. Main provisions of the concept of intensive innovative transformation of the national system of sports education of children, adolescents and youth of Russia [Text] / V. K. Balsevich // Theory and practice of physical culture. – 2002. – №3. – P. 2-4.

2. Baturin, A. E. Experimental verification of the mo-Delhi physical training of soldiers of the world-creative forces [Text] / A. E. Baturin, V. V. Volsky, V. N. Kovalenko, N. S. Pomogaeva / / Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. – 2017. – №9 (151). – P. 32-37.

3. Buchanan, A. E. Analysis of the state of preparation in enolagay of the Russian military contingent of the peacekeeping force [Text] / A. E. Buchanan, D. A. Kamena, V. N. Kovalenko // prospects of development of science and education: collection of scientific works on materials of XIX international scientific-practical conference / under the General editorship of V. Tugolukov. – M., 2017. – P. 16-20.

4. Filimonova, S. I. Cultural field in the space of physical culture and sports of the University [Text] / A. A. Lotonenko, A.V. Lotonenko, J. C. Young // Theory and practice of physical culture. – 2018. – № 7. – P. 103-104.

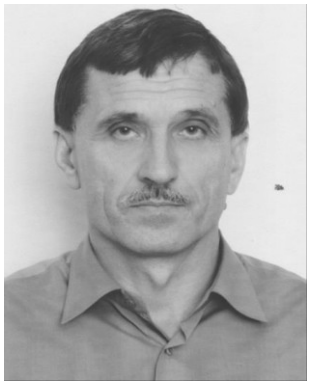
5. Shakirov, Y. V. Assessment of efficiency of programs of additional education in improving scientific research Institute of physical fitness of students [Text] / Y. V. Shakirov, V. A. Zhihareva, S. B. Mavrina, Y. V. Kruglov // Physical Culture and health. – 2018. – №3 (67). – P. 104-107.

Информация для связи с авторами:
E-mail: moskalencko@mail.ru

УДК 378

РАБОТА СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВГТУ





Литвинов Евгений Викторович,
доктор медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта;
Никифорова Любовь Александровна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;
Куликов Иван Петрович,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;
Балакари Татьяна Михайловна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Воронежский государственный технический университет

Аннотация. В статье освещены вопросы оздоровления студентов с ослабленным здоровьем в оздоровительном комплексе специальной медицинской группы на кафедре физвоспитания и спорта ВГТУ.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, здоровьесберегающие программы, здоровье.

THE WORK OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP IN VGTU

Litvinov Ev.V., Dr. Medical Sci., Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports (technical unit);
Nikiforova L.A, Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports;
Kulikov, Iv. P., Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports;
Balakare T.M., Senior teacher,
Voronezh State Technical University

Abstract. The article deals with the issues of health improvement of students with poor health in the health complex of the special medical group of the Department of physical education and sports of VSTU.

Key words: special medical group, health-saving programs, health.

Проблема сохранения и приумножения здоровья нации является в России все более насущной и основная роль в решении этой задачи отводится спортивно-учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» – краеугольному камню здорового образа жизни.

В соответствии с наиважнейшими векторами развития политики здравоохранения и национальными проектами, устремленными на повышение здоровья народа и формирование здорового образа жизни, усиливается значение и роль совершенствования процесса общей физической подготовки в высших учебных заведениях. Немаловажно воссоздание среды, направленной на увеличение и сохранение психофизического здоровья средствами спорта, развитие физической культуры гражданина с учетом его персональных способностей, мотивационной составляющей и исходного уровня здоровья. По результатам статистических исследований, из года в год фиксируется увеличение числа заболеваний у юношей и девушек [3].

Отмечается увеличение поражений желудочно-кишечного тракта (в том числе рост хронических гастритов, гастродуоденитов, дискинезии желчевыводящих путей) [1]; сердечно-сосудистой системы (в том числе вегетососудистой дистонии разных типов: по гипертоническому типу, по гипотоническому типу и по смешанному типу, ПМК, врождённые аномалии клапанного аппарата сердца – дополнительные хорды) [4]; мочевыводящей системы (в том числе хронические пиелонефриты, врождённые аномалии ЧЛС, нефроптоз); также отмечается рост гинекологических, психических заболеваний; увеличение количества миопий высокой степени.

Наряду с этим наблюдается уменьшение случаев заболеваний ревматизмом, ревмокардитом и ревматоидным полиартритом, гломерулонефритом, полиомиелитом [2].

Учеба в университете значительно повышает нагрузку на организм учащихся. Студенты меньше двигаются, больше времени проводят в сидячем положении за конспектами или компьютером. В итоге – дефицит мышечной активности и многократное увеличение статического напряжения мышц спины и шеи. Помимо этого увеличивается внутриглазное давление и в разы возрастает утомляемость зрительного аппарата.

Эти отрицательные факторы способствуют развитию у обучающихся отклонений в функционировании целых систем и органов: костно-мышечного аппарата – сколиозы разной степени; развитие миопии и астигматизма; вегето-сосудистая дистония, гипо- или гипертония; ожирение начальной и средней стадии, нарушение обмена веществ. Все это затем приводит к значительному сбою основных систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной [7].

Постоянные, регулярные занятия специальными комплексами физических упражнений в сочетании с правильным режимом труда и отдыха являются основой профилактики многих заболеваний, и особенно сердечно-сосудистой системы, системы органов дыхания и эндокринной системы.

Посеместровые осмотры врачами студентов направлены на установление уровня общего здоровья, физического развития, функциональной способности основных систем организма.

После всестороннего изучения результатов обследования и установления допустимой спортивной нагрузки студентов распределяют на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинские груп-

© Литвинов Е.В., Никифорова Л.А., Куликов И.П., Балакари Т.М., 2019

пы. Такое разделение студентов на группы имеется в любом высшем учебном заведении [6].

В основную группу входят здоровые студенты или студенты без значительных нарушений в состоянии здоровья. Также к этой группе относятся учащиеся с небольшими отклонениями физического развития – начальная стадия плоскостопия, сколиоза, функциональные состояния. Таким студентам разрешено заниматься по стандартной программе кафедры физического воспитания с последующей сдачей пяти контрольных нормативов, а также тренироваться в спортивных секциях.

Студентов с незначительными изменениями в состоянии здоровья, без больших отклонений в работе основных систем организма, а также с невысокой степенью физической подготовленности, решением врачебной комиссии определяют в подготовительную группу [5]. Студенты этой группы занимаются по учебным программам физического воспитания при условии поэтапного освоения двигательных навыков и умений. Нормативы студенты этой группы могут сдавать после постепенной предварительной подготовки. К соревновательному процессу студенты данной группы не допускаются. Им рекомендуют посещение секций ОФП, где они выполняют индивидуальные физические упражнения как на занятиях в вузе, так и в домашних условиях. Из основных рекомендаций – проводить больше занятий на свежем воздухе, делая упор на пешие и велопрогулки, скандинавскую ходьбу и т.д. [8].

К специальной медицинской группе относятся студенты со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (пороки сердца с признаками недостаточности кровообращения, БА с частыми приступами, остаточные явления перенесённого полиомиелита, спастического паралича, миопия высокой степени, гипертоническая болезнь, серьезные нарушения опорно-двигательного аппарата и др.).

Специальная медицинская группа классифицируется на подгруппы «А» и «Б». В первую подгруппу входят студенты, которые имеют отклонения в состоянии здоровья обратимого характера. Из года в год процент таких студентов колеблется в районе 75-80%.

Студенты с тяжёлыми органическими, необратимыми изменениями органов и систем относятся к подгруппе «Б». Если в подгруппе «А» упражнения следует проводить при ЧСС 120-125 уд./мин с последующим нарастанием интенсивности до 135-140 уд/мин (согласно адаптационным и функциональным возможностям организма), то в подгруппе «Б» двигательная активность не должна повышать ЧСС больше 120 уд/мин, что позволяет добиться максимального улучшения функции ССС и ДС, улучшения внешнего и тканевого дыхания.

Студенты специальной медицинской группы ВГТУ оздоравливаются по семи различным комплексам:

1. Заболевания органов дыхания: БА (бронхиальная астма); хронический бронхит; хроническая пневмония; заболевания лор-органов, ХОБЛ.
2. Заболевания опорно-двигательного аппарата.
3. Заболевания, связанные с нарушением зрения.
4. Заболевания, связанные с нарушением кровообращения; астено-невротические состояния; эндокринологические состояния; неврологические заболевания.
5. Гинекология.
6. Заболевания желудочно-кишечного тракта;
7. Нефрология и урология.

Студенты с ослабленным здоровьем и студенты, имеющие инвалидность, поступив на учёбу в Воронежский государственный технический университет, теперь могут укреплять своё здоровье в очень хороших условиях.

В Воронежском государственном техническом университете на базе кафедры физвоспитания и спорта в специальной медицинской группе создан оздоровительный комплекс:

– с комнатой психологической разгрузки, где, благодаря специальным оздоровительным программам, студенты снимают нервно-мышечное напряжение;

– соляная комната, в которой за счёт отрицательно заряженных ионов студенты оздоравливаются, происходит также и коррекция иммунитета;

– есть большой и малый залы кинезиотерапии, где по методу Бубновского решаются проблемы со здоровьем студентов;

– проводятся сеансы фототерапии аппаратами с длинноволновым инфракрасным лучом;

– есть «Тропа здоровья» – для лечения и профилактики плоскостопия;

– студенты специальной медицинской группы оздоравливаются, занимаясь скандинавской ходьбой.

Преподаватели, работающие в специальной медицинской группе, являются сертифицированными тренерами-инструкторами по скандинавской ходьбе, имеющими сертификаты международного образца INWA NORDIK WALKING ACTIVIY LEADER и прошедшими специализацию в г. Москве, в RNWA – единственном официальном представителе Международной федерации скандинавской ходьбы (INWA) на территории России.

Да, много что имеют в своём арсенале преподаватели специальной медицинской группы ВГТУ кафедры физвоспитания и спорта для оздоровления занимающихся студентов с ослабленным здоровьем, постоянно совершенствуясь, занимаясь не только самообразованием, но и получая дополнительные высшие образования по данной специальности.

Благодаря заведующему кафедрой физвоспитания и спорта Е.В. Литвинову, преподавателям специальной медицинской группы Л.А. Никифоровой, З.А. Абиеву, М.Н. Мужаровской, И.П. Куликову более 600 студентов с разных факультетов ВГТУ выпустятся не только грамотными специалистами, но и здоровыми людьми.

ВГТУ даёт хороший старт своим выпускникам – возможность получить достойное образование, и, как следствие, хорошую высокооплачиваемую работу, а также здоровье, которое необходимо как специалисту, так и человеку в дальнейшей жизни.

Современные студенты хорошо понимают, что здоровье не купишь ни за какие деньги! Зато здоровье дают, восстанавливая, и помогают, приспосабливая к современной жизни, в специальной медицинской группе ВГТУ.

Двери специальной медицинской группы всегда открыты для всех желающих укрепить своё здоровье.

Список литературы

1. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пос. [Текст] / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 2006.
2. Велитченко, В.К. Физическая культура для ослабленных детей: метод. пособ. [Текст] / В.К. Велитченко. – М.: Терра – Спорт, 2014.
3. Гусалов, А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа [Текст] / А.Х. Гусалов. – М.: Высшая школа, 2012.
4. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура (кинезитерапия) [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2011.
5. Никифоров, Ю.Б. Физическая культура [Текст] / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
6. Хрипкова, А.Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст] / А.Г. Хрипова. – М.: Педагогика, 2013.

7. Чудная, Р.В. Адаптивное физическое воспитание [Текст] / Р.В. Чудная. – Киев, 2014.

8. Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменок условно мужских видов спорта [Текст] / М.С. Дроздова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2 (66). – С. 119-121.

Bibliography

1. Bulich, E. G. Physical education in special medical groups: studies. POS [Text] / E. G. Bulich. – M.: Higher school, 2006.

2. Velitchenko, V. K. Physical culture for the weakened children: method. manual. [Text] / V. K. Velitchenko. – M.: Terra-Sport, 2014.

3. Gusalov, A. Physical culture group [Text] / A. Gusalov. – MOSCOW: Higher school, 2012.

4. Dubrovsky V. I. Therapeutic physical training (key nesferatu) [Text] / V. I. Dubrovsky. – M.: Vlados, 2011.

5. Nikiforov, Y. B. Physical culture [Text] / Y. B. Nikiforov. – M.: Physical Education and sport, 2013.

6. Khripkov, A. G. Adaptation of teaching pupils to academic and physical stress [Text] / A. G. Khrapova. – M.: Pedagogy, 2013.

7. Wonderful, R.V. Adaptive physical education [Text] / R.V. Wonderful. – Kiev, 2014.

8. The method of body-oriented psychotherapy in the system of psychological training of athletes conditionally male sports [Text] / M.S. Drozdova [et al.] // Physical Culture and health. – 2018. – № 2 (66). – Pp. 119-121.

Информация для связи с авторами:
litvinova-76@inbox.ru

УДК:796.06

ПРИМЕНЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ





Переверзева Алена Игоревна,
студент;
Полянская Виктория Игоревна,
студент;
Дильмухаметова Руфина Харисовна,
студент;
Пьянникова Татьяна Игоревна,
студент;
Уйманова Ирина Петровна,
старший преподаватель,
Уфимский государственный нефтяной
технический университет (филиал в г. Салавате)

Аннотация. В статье рассматривают скандинавскую ходьбу как средство физического воспитания на занятиях со студентами специальной медицинской группы. Целью данного исследования является включение в программу вуза скандинавской ходьбы как одного из средств проведения занятий по физической культуре.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, физическая культура, студенты, специальная медицинская группа, здоровье студентов.

APPLICATION OF SCANDINAVIAN WALKING ON CLASSES BY PHYSICAL CULTURE IN A SPECIAL MEDICAL GROUP

Pereverzeva Al. Ig., Student;
Polyanskaya V. Ig., Student;
Dilmukhametova R.K., Student;
Pyannikova T. Ig., Student;
Uymanova Ir. P. Series Lecture,
Ufa state oil technical University (a Branch in the city of Salavat)

Abstract. The article considers Scandinavian walking as a means of physical education in the classroom with students of a special medical group. The purpose of this study is to include in the program of the university Nordic walking as one of the means of conducting classes in physical culture.

Key words. Scandinavian walking, physical education, students, a special medical group, students' health.

Мы живём в такое время, когда идёт бурное развитие информационных технологий. Так, например, в каждом доме за последние десять лет появились плазменные и жидкокристаллические телевизоры с выходом в интернет, а на каждом столе – монитор компьютера, в каждой руке – дисплей смартфона. Информационные технологии позволяют человеку, не выходя из дома, общаться с друзьями, обучаться, работать, путешествовать. Возможно, это стало причиной развития отклонений в состоянии здоровья студентов и школьников. Ведь истинный объем двигательной активности молодых людей не может полностью обеспечить их полноценное и гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья. Именно поэтому так важно уделять внимание спорту. Особую значимость физическая культура приобрела для студентов. Стремительное развитие науки, растущее количество информации и навыков, необходимых для специалиста, усложняет учебный труд студента. В такой обстановке физические упражнения превращаются в средство оптимизации режима жизни и уровня стресса, сохранения и повышения работоспособности [3].

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking и Finland Walking) – вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Скандинавская ходьба положительно влияет на организм человека. Ее можно сравнить с фитнесом на свежем воздухе. Энергичная ходьба по физическим нагрузкам аналогична бегу. Ходить с палками могут все, только с разной скоростью и амплитудой движений. Во время занятий скандинавской ходьбой нет ударных нагрузок на суставы, как при беге. Кроме того, при ходьбе с палками хорошо прорабатываются мышцы спины и рук. В комплекс включаются разнообразные лечебные движения, способствующие избавлению от множества недугов. Этот вид ходьбы считается важной составляющей здорового образа жизни. Ею можно заниматься в любом возрасте и при разной физической подготовке. Это экологический вид занятий с пользой для здоровья. Польза скандинавской ходьбы для здоровья заключается в её оздоровительном потенциале. Данный вид ходьбы воздействует на организм комплексно. Улучшается обмен веществ, так как при ходьбе с палками в работе участвует 90% мышц, на 40% увеличивается сжигание калорий [4; 8].

Скандинавская ходьба положительно влияет на общий уровень физической подготовленности занимающихся, задействовано почти 90% мышц тела (во время бега – 65%, при обычной ходьбе – 45%, в плавании – 25% мышц), способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы и дыхания, производит коррекцию опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, является эффективным средством коррекции телосложения и осанки (сжигается от 450 до 550 ккал за час, что почти в 2 раза больше, чем при обычной ходьбе) [1; 2].

Занятия скандинавской ходьбой воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Сердце должно работать интенсивнее, чтобы прокачать большее количество

© Переверзева А.И., Полянская В.И., Дильмухаметова Р.Х., Пьянникова Т.И., Уйманова И.П., 2019

крови для обеспечения организма кислородом и питательными веществами. Тем самым повышается выносливость, и сосуды становятся более эластичными. При ходьбе с палками легкие работают интенсивнее, так как увеличивается потребление кислорода организмом. При регулярных занятиях объем легких увеличивается на 20% [9].

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогическое тестирование, медико-биологические исследования, формирующий педагогический эксперимент.

Целью данного исследования является включение в программу вуза скандинавской ходьбы как одного из средств проведения занятий по физической культуре.

Исследования проводились на кафедре общенаучных дисциплин физического воспитания СФ УГНТУ. На первом курсе были выявлены студенты с различными хроническими заболеваниями, которые были отнесены к специальной медицинской группе. Был проведен анализ заболеваний студентов с целью изучения состояния здоровья и их подготовленности для рационального использования средств физической культуры на учебных занятиях. Предварительные исследования показали, что 23,2% студентов имеют хронические заболевания и занимаются в специальной медицинской группе. Анализируя структуру заболеваемости, выяснили, что ведущее место (94%) среди заболеваний, согласно Международной классификации болезней (2010) занимают болезни органов дыхания (бронхиты, тонзиллиты, пневмонии).

Согласно индивидуальным медицинским картам студента девушки чаще болеют болезнями органов дыхания, чем юноши (1247,3 против 572,3 случаев/1000). Так, в структуре общей заболеваемости девушек болезни органов дыхания составили 94,8%, болезни кожи – 1,6% и болезни органов кровообращения и пищеварения – по 1,1%. У юношей значительно преобладают болезни органов дыхания – 91,5%, болезни органов пищеварения – 4,2% и болезни кожи (дерматиты, микроспории) – 3,8%.

У студентов отмечается высокий процент заболеваний нервной системы – 7,9%. Новые условия жизни, большие умственные нагрузки при низком уровне двигательной активности приводят к различного рода заболеваниям нервной системы. Поэтому на занятиях по физической культуре рекомендуется применять упражнения, стабилизирующие процессы возбуждения и торможения [7].

Проблема здоровья студенческой молодёжи является ключевой, так как здоровье – основной ресурс для повседневной жизни, основополагающая сила существования человека. Система физического воспитания в вузах в основных задачах рассматривает создание условий для регулярных занятий физическими упражнениями со студентами специальной медицинской группы. Трудности при планировании этих занятий связаны с подбором эффективных и доступных средств физической культуры. В статье предложен один из новых видов занятий – скандинавская ходьба [5; 6].

На наш взгляд, внедрение скандинавской ходьбы в практику физического воспитания студентов с нарушениями в состоянии здоровья позволит:

– усилить оздоровительный эффект учебных занятий физическими упражнениями;

– повысить интерес и, как следствие, устойчивость мотивов студентов СМГ к регулярным физкультурным занятиям оздоровительной и рекреационной направленности;

Таким образом, занятия скандинавской ходьбой доступны всем, вне зависимости от пола, возраста и состояния здоровья. Ежедневные занятия скандинавской ходьбой улучшают общее самочувствие человека, оздоравливают организм, повышают стрессоустойчивость, что подтверждено результатами данного исследования и доказывает факт её профилактического действия на здоровье человека.

Список литературы

1. Назметдинова, С.И. Возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / С.И. Назметдинова, И.П. Уйманова // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России: матер. межд. научно-метод. конф.: в 3-х т. – Уфа: Изд-во УГНТУ 2016. – С. 26-62.

2. Correlation of physical development indicators with speed-strength performance in 11-12-year-old boys / A.F. Miftakhov [etc.] // International Journal of Instruction. – 2019. – Т. 12. – № 1. – С. 269-282.

3. Сухих, А.Г. Внедрение федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в практику физического воспитания [Текст] / А.Г. Сухих, Д.В. Фонарев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 4. – С. 60-64.

4. Уйманова, И.П. Профессионально-прикладные навыки в спорте [Текст] / И.П. Уйманова // Межд. науч.-метод. конф., ФГБОУ ВПО Петрозаводский государственный университет. – Петрозаводск, 2015. – С. 189-191.

5. Уйманова, И.П. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи [Текст] / И.П. Уйманова // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: материалы IV студ. заоч. межд. науч. конф. / под ред. М.М. Колокольцева; ФГБОУ ВПО "Иркутский национальный исследовательский технический университет". – Иркутск, 2015. С. 651-654.

6. Уйманова, И.П. Спорт и молодое поколение [Текст] / И.П. Уйманова, К.М. Смакова // Физическая культура и спорт-основа здоровья нации: материалы IV студ. заоч. межд. науч. конф. / под ред. М.М. Колокольцева ; ФГБОУ ВПО «Иркутский национальный исследовательский технический университет». – Иркутск, 2015. – С. 171-173.

7. Уйманова, И.П. Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально-прикладных навыков [Текст] / И.П. Уйманова, А.И. Переверзева, Т.М. Левина, Н.А. Киреева // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы V Межд. науч.-метод. конф. – Иркутск, 2017. – С. 265-269.

8. Фонарев, Д.В. Психофизические исследования индивидуальных различий у школьников [Текст] / Д.В. Фонарев, Е.А. Фонарева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2015. – Т. 15. – № 2. – С. 11-15.

9. Фонарёв, Д.В. Физическое воспитание, здоровый и безопасный стиль жизни обучающихся в фокусе научного форума [Текст] / Д.В. Фонарёв, Т.В. Кугушева, Т.А. Херувимова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 103-104.

Bibliography

1. Nazmutdinova, S. I. The revival of the complex "Go-ing to work and defense" [Text] / S. I. Nazmetdinova, I. P. Uimanov // Peculiarities of organization of sports and recreational activities in the universities at the modern stage of socio-political development of Rus-

sia: mater. intl. scientific method. Conf.: in 3 t. – Ufa: publishing house of USPTU 2016. – Pp. 26-62.

2. Correlation of physical development indicators with speed-strength performance in 11-12-year-old boys / A. F. Miftakhov [etc.] // International Journal of instructure. – 2019. – Vol. 12. – № 1. – P. 269-282.

3. Introduction of the Federal state educational standard of basic General education in the practice of physical education [Text] / A. G. Sukhykh, D. V. Fonarev // proceedings of the Tula state University. Physical culture. Sport. – 2014. – № 4. – P. 60-64.

4. Uimanov, I. P. Vocational and applied skills in sport [Text] / I. P. Uimanov // Intern. scientific.-method. Conf., FSBEI HPO Petrozavodsk state University. – Petrozavodsk, 2015. – P. 189-191.

5. Uimanov, I. P. Modern problems of physical-culture-health activities of youth [Text] / I. P. Uimanov // Physical culture and sport is the basis of the health of the nation: proceedings of the fourth stud. highest level. intl. scientific. Conf. / edited by M. M. Kolokoltsev; fsbei HPE "Irkutsk national research technical University". – Irkutsk, 2015. P. 651-654.

6. Uimanov, I. P. Sport and the younger generation [Text] / I. P. Aimanova, K. M. Smakova // Physical culture and sport is the basis of the health of the nation: proceedings of the fourth stud. highest level.. intl. scientific. Conf. / under the editorship of M. M. Kolokoltseva ; FGBOU VPO "national research Irkutsk state technical University". – Irkutsk, 2015. – P. 171-173.

7. Uimanov, I. P. Role of physical culture and sport in formation of professional-applied skills [Text] / I. P. Usmanova, A. I. Pereverzeva, T. M. Lewin, N. Kireeva // Physical culture and sport in higher education: proceedings of V Int. scientific.-method. conf. – Irkutsk, 2017. – P. 265-269.

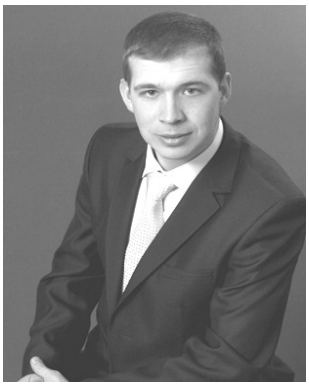
8. Fonarev, D. V. Psychophysical studies of individual differences in schoolchildren [Text] / D. V. Fonarev, E. A. Fonarev // Bulletin of the South Ural state University. Series: Education, health care, physical education. – 2015. – Vol. 15. – № 2. – P. 11-15.

9. Fonarev, D. V. Physical education, healthy and safe lifestyle of students in the focus of the scientific forum [Text] / D. V. Fonarev, T. V. Kugusheva, T. A. Cheruvimova // Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 8. – P. 103-104.

Информация для связи с авторами:
uimanova_ira@mail.ru

УДК 37

ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОНЛАЙН-СЕРВИСА «АС ФСК ГТО»





Фурсов Алексей Валерьевич,
кандидат педагогических наук, доцент;
Синявский Николай Иванович,
доктор педагогических наук, профессор;
Садыков Руслан Ильтизарович,
кандидат педагогических наук,
старший преподаватель,
Сургутский государственный
педагогический университет

Аннотация. В статье обобщены результаты апробации онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» в образовательных организациях, обеспечивающего новый технологический подход в реализации педагогического контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся по нормативам комплекса ГТО. Внедрение научно-технической разработки «АС ФСК ГТО» позволило решить вопросы оперативной обработки результатов предварительного «стартового» тестирования по нормативам ВФСК ГТО, определить новый алгоритм действий учителя физической культуре в процессе реализации текущего контроля результатов обучения по комплексу ГТО. Получен подробный анализ физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций с количественными и качественными характеристиками по индивидуальному кондиционному профилю, отражающему равномерность развития основных физических качеств и рекомендации для срочной коррекции или совершенствования физических кондиций.

Ключевые слова: педагогический контроль, физическая подготовленность, онлайн-сервис «АС ФСК ГТО», обучающиеся, образовательная организация.

TECHNOLOGY OF REALIZATION OF PEDAGOGICAL CONTROL OF PHYSICAL PREPAREDNESS LEVEL OF STUDENTS IN A COMPREHENSIVE INSTITUTION THROUGH ON-LINE SERVICE "AS PhCSC GTO"

Fursov A. V., Cand.Pedag.Sci., Senior Lecturer;
Sinyavskiy N. I., Dr. Pedag. Sci., Professor;
Sadykov R. I., Cand.Pedag. Sci.,
Surgut State Pedagogical University

Abstract. The article summarizes the results of on-line service "AS PhCSC GTO" approbation in comprehensive institutions. This service provides a new technological approach to realization of pedagogical control of physical preparedness of students according to GTO Complex standards. The implementation of the scientific and technical development "AS PhCSC GTO" allowed deciding the problems of in-line results processing of preliminary "start" testing according to standards of ARPhCSC GTO and defining a new algorithm of actions of a physical culture teacher in the process of realization of continuous assessment of studying results according to GTO Complex. The detailed analysis of physical preparedness of students of comprehensive institutions is obtained. This analysis contains quantitative and qualitative features on individual conditioning profile depicting equability of main physical qualities development and recommendations for urgent correction or improvement of physical conditions.

Key words: pedagogical control, physical preparedness, on-line service "AS PhCSC GTO", students, a comprehensive institution.

Введение. Педагогический контроль является одним из важных факторов процесса управления физическим воспитанием обучающихся общеобразовательной школы. Реализация педагогического контроля за кондиционной физической подготовленностью каждого школьника и класса в целом позволяет своевременно наблюдать динамику развития двигательных способностей, выявлять обучающихся с низким уровнем развития и на основе индивидуальной коррекции кондиционных физических качеств, с помощью специальных педагогических воздействий, достигать необходимого эффекта в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО [2; 3; 4; 6]. Необходимо организовать образовательный процесс на уроках по физической культуры таким образом, чтобы эффективно реализовать требования учебной программы по освоению развития физических качеств с целью повышения уровня кондиционной физической подготовленности для выполнения норм ГТО.

Цель исследования – выявить основные проблемы реализации педагогического контроля по физическому воспитанию обучающихся и обобщить результаты апробации онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» для организации системной подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Организация исследования. Обобщение и анализ проблем реализации текущего контроля по физическому воспитанию в школе, а также апробация новой системы взаимодействия участников образовательного процесса в области «Физическая культура» с применением научно-технической разработки онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» проводилась на экспериментальных площадках образовательных организаций г. Сургута (МБОУ СОШ №44) и Сургутского района (МБОУ СОШ Солнечная №1).

Результаты исследования. Анализируя опыт работы учителей физической культуры, можно констатиро-

© Фурсов А.В., Синявский Н.И., Садыков Р.И., 2019

вать, что количественная информация о результатах пробного тестирования в школе и официального тестирования на площадках центра тестирования ГТО, фиксируется в письменном виде в журналах или в отдельных протоколах, что не всегда в последующем анализируется и обобщается. Как следствие, отсутствие обобщенной информации не позволяет учителю физической культуры выявить уровни физической подготовленности обучающихся по основным кондиционным физическим качествам, которые необходимы для выполнения нормативов комплекса ГТО. Соответственно, как следствие возникают проблемы с выявлением подготовленных обучающихся и организации обратной связи для коррекции физической подготовленности обучающихся, не выполнивших нормативы по соответствующим видам испытаний, определяющих уровни развития основных кондиционных физических качеств, прикладных умений или навыков.

Необходимо отметить, что в практике учитель физической культуры осуществляет управление физическим воспитанием обучающихся, которое строится с учетом программно-нормативной основы комплекса ГТО, по трем основным компонентам:

1) база данных информации о выполнении обучающимися нормативов комплекса ГТО;

2) управленческие решения по индивидуальной коррекции физического состояния обучающихся на основе полученных результатов тестирований по нормативам комплекса ГТО;

3) информативность текущего педагогического контроля за физическим состоянием и результативностью оказываемых педагогических воздействий на обучающихся.

Существующий регламент процесса организации тестирования по комплексу ГТО согласно рекомендациям федерального оператора ГТО исключает доступ учителя физической культуры к достаточно ценной для физического воспитания информации, так как он не имеет доступа к обработанным данным результатов тестирования в АИС ГТО своих обучающихся, поэтому дать объективную оценку своей работы он не может. Соответственно, формировать банк информации о состоянии физической подготовленности обучающихся по нормативам комплекса ГТО учитель физической культуры должен вручную по протоколам результатов тестирования, предоставленным центром тестирования ГТО или по предоставленной информации от обучающихся, которая находится у них в личных кабинетах на сайте ГТО. Полученная количественная информация от центра тестирования или обучающихся сводится в основном к не совсем качественной и не всегда достоверной характеристике школьника (типа – низкий, средний, высокий уровень), согласно нормативам комплекса и, как правило, содержится в памяти учителя физической культуры.

Полученная количественная информация не позволяет учителю физической культуры принимать объективные управленческие решения по индивидуальной коррекции кондиционных физических качеств согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Это положение подтверждено результатами исследования содержания управленческих решений. В большинстве случаев оно сводится к общим рекомендациям типа: «Утром выполнять зарядку и заниматься в спортивной секции». Только 12% учеников получают конкретные рекомендации в виде комплексов упражнений, однако они выдаются, как правило, в устной форме, что затрудняет их выполнение обучающимися.

Содержание педагогического контроля на практике недостаточно для характеристики основных двигательных способностей школьников и, в частности, таких важных, как силовые и скоростно-силовые способности и др. Двух- или одноразовое тестирование в учебном году является по существу только формальной регистрацией состояния школьника и не дает возможности проводить педагогическую коррекцию кондиционных физических качеств в условиях общеобразовательного учреждения. Таким образом, на практике нет основных условий для реализации полноценного текущего контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся на основе требований комплекса ГТО.

Для организации педагогического контроля и системной работы по качественной подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО было предложено внедрить на экспериментальных площадках научно-техническую и опытно-конструкторскую разработку ЕГИСУ НИОКТР №АААА-Г17-617051050002-5 «Технология коррекции кондиционного профиля развития физических качеств граждан с учетом государственных требований, предъявляемых к уровню физической подготовленности населения в рамках комплекса ГТО» и онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» (Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ «Мониторинг и коррекция физической подготовленности населения на основе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» №2017617127 от 26.06.2017) [1; 5].

Отличительные особенности организации педагогического контроля и системной работы с применением онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» заключается в автоматизации процессов обработки информации для управления физическим воспитанием обучающихся общеобразовательной школы. Разработанный онлайн-сервис дает возможность обеспечить эффективное решение основной задачи – достижения модельного уровня физической подготовленности (золотой, серебряный, бронзовый) основной группы, а также оценки физических качеств и онлайн-сопровождение обучающихся для совершенствования или коррекции физической подготовленности. При этом затраты рабочего времени учителя на процесс управления в несколько раз меньше, чем при традиционном существующем подходе при подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» представляет собой систему для реализации текущего педагогического контроля физической подготовленности обучающимися по комплексу ГТО. Результаты тестирования оцифровываются в электронном журнале учителя физической культуры, автоматизированным способом осуществляется подсчет результатов тестирования, предоставляется доступ к обобщенной информации для анализа исходного уровня готовности каждого обучающегося, группы или класса к выполнению нормативов комплекса ГТО. Также осуществляется в сервисе обобщение данных мониторинга физической подготовленности по основным кондиционным физическим качествам, реализуется обратная связь с обучающимися для осуществления коррекции или совершенствования их физической подготовленности по комплексу ГТО. В сервисе реализовано полноценное формирование базы данных результатов пробного тестирования по государственным требованиям ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Функциональные возможности онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» включают автоматизированную обработку, хранение информации зарегистрированных пользователей в системе, подсчет уровня выполнения норм, формирования, подготовки к печати индивидуальных протоколов, отчетов и рекомендаций в виде комплексов упреждений для совершенствования или коррекции физической подготовленности обучающихся по государственным требованиям комплекса ГТО [1].

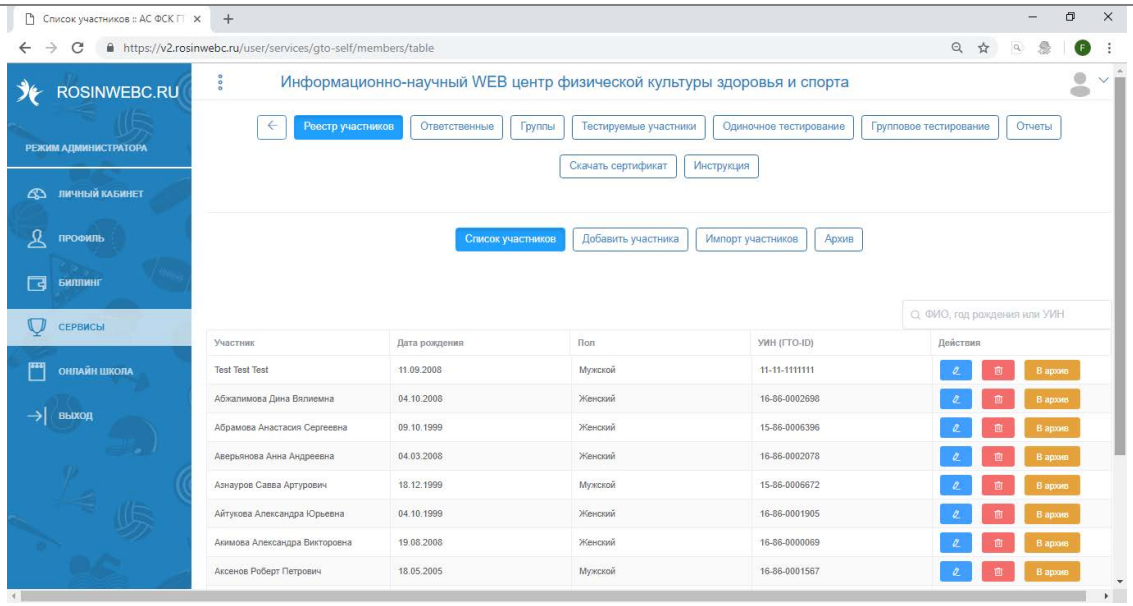


Рис. 1 – Формирование электоронной базы данных в онлайн-сервисе «АС ФСК ГТО»

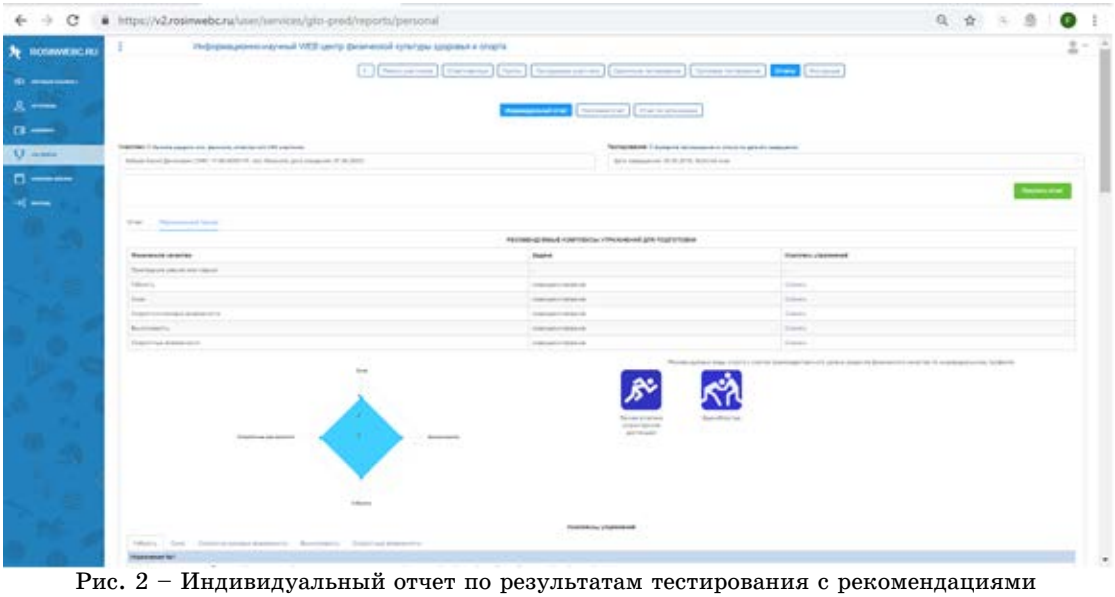


Рис. 2 – Индивидуальный отчет по результатам тестирования с рекомендациями

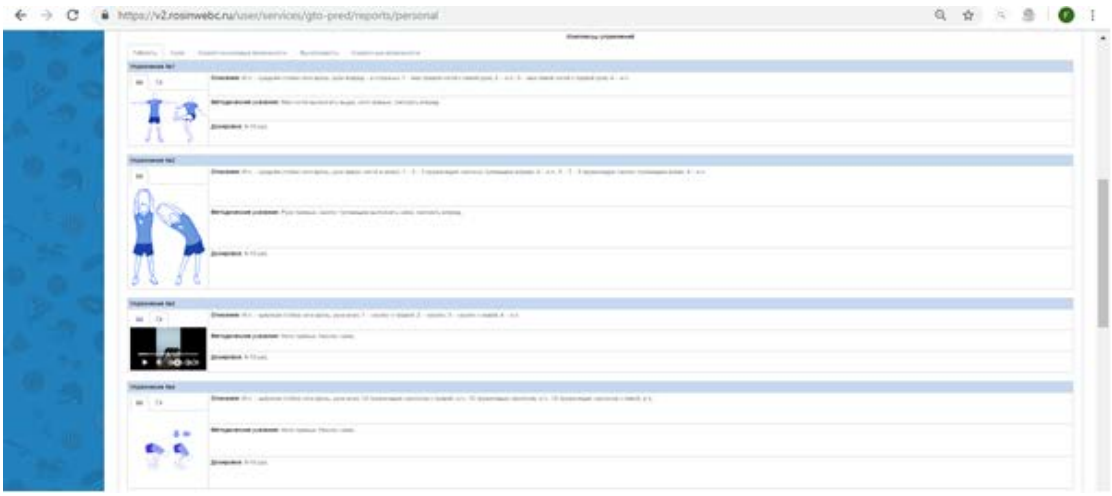


Рис. 3 – Учебно-тренировочные комплексы в онлайн-сервисе «АС ФСК ГТО», рекомендуемые для подготовки обучающегося к выполнению нормативов комплекса ГТО

Взаимодействие обучающихся и ответственных лиц за подготовку к выполнению нормативов в части получения итоговой информации и рекомендаций в виде комплексов упражнений осуществляется через удалённый доступ в сети Интернет посредством онлайн-сервиса на сайте www.rosinwebc.ru.

Подведенные итоги промежуточных результатов внедрения онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» на экспериментальных площадках позволили организовать системную работу по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО согласно предложенному нами алгоритму действий учителя физической культуры:

1) сбор информации о тестировании двигательных способностей согласно государственным требованиям комплекса ГТО;

2) внесение полученной информации в онлайн-сервис «АС ФСК ГТО»;

3) получение автоматизированным путем результатов индивидуальных, групповых отчетов и статистических данных по результатам выполнения нормативов комплекса ГТО;

4) передача в электронном виде обучающимся сгенерированных в системе «АС ФСК ГТО» индивидуальных комплексов упражнений с визуализацией для коррекции или совершенствования основных физических качеств по кондиционному профилю по выполненным нормативам комплекса ГТО;

5) оценка результатов самостоятельного освоения комплексов упражнений для подготовки к выполнению комплекса ГТО;

6) оценка сформированных учебных действий у обучающихся по проектированию учебно-тренировочных комплексов, направленных на развитие основных физических качеств с учетом требований к уровню физической подготовленности по комплексу ГТО.

7) оценка готовности обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Первый пункт деятельности учителя является элементом организации текущего контроля, включает в себя организацию пробного тестирования двигательных способностей согласно государственным требованиям комплекса ГТО. Пробное тестирование по всем двигательным способностями может проводиться два или три раза в учебном году, а по отстающим физическим качествам – еще четыре-шесть раз. Интервалы между тестированиями при 6-7-кратком контроле в течение учебного года должны составлять 4-6 недель. Данный период достаточен для сдвигов в их уровне в результате воздействия рекомендованных упражнений.

Тестирование «отстающих» физических качеств 4-6 раз в году не требует от учителя дополнительных затрат времени, т.к. производится на уроках в процессе занятий. При этом контрольные упражнения являются одновременно и учебными достижениями обучающихся.

Второй этап деятельности – внесение информации в онлайн-сервис «АС ФСК ГТО», который производится путем регистрации данных об учениках и результатах тестирования посредством объединения однородной информации в файлы. Результаты обследований заносятся учителем в «Тест»-раздел для заполнения индивидуальной автоматически подобранной программы тестирования по соответствующей ступени выполнения нормативов. Регистрация данных в протоколах не требует дополнительных затрат времени. Внесенные в онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» данные можно обрабатывать, передавать и сохранять на различных типах носителей информации.

Третий этап работы связан с получением из сервиса «АС ФСК ГТО» индивидуальных, групповых отчетов и статистических данных по результатам пробного выполнения нормативов, производя обработку внесенной информации и выдавая на печатающем устройстве, либо на экран сведения по отстающим двигательным способностям и соответствующие комплексы упражнений для их коррекции.

Четвертый этап – передача через удаленный доступ к сервису, в электронном или распечатанном виде результатов тестирования, состояния кондиционных физических качеств и рекомендаций для развития кондиционного профиля согласно результатам пробного тестирования по комплексу ГТО. Рекомендуемые комплексы упражнений и их направленность, дозировка запрограммированы таким образом, чтобы в течение шестинедельного интервала между повторными обследованиями отмечались положительные сдвиги в уровне отстающих двигательных качеств, а за период 3-4 месяцев степень сдвигов соответствовала бы выполнению государственных требований комплекса ГТО.

Пятое действие учителя, согласно предложенному алгоритму, выполняется, если сдвигов не происходит, то учителю следует выяснить причину, которая может сводиться к трем основным факторам:

1) рекомендуемые комплексы упражнений обучающимися не выполнялись;

2) выполняемая дозировка упражнений индивидуально недостаточна;

3) адекватной реакции на физическую нагрузку препятствует какое-либо нарушение в состоянии здоровья.

При первой причине проводят разъяснительную работу, при второй – корректируют нагрузку, при предположении третьего варианта – консультируются с врачом.

После перевода отстающего физического качества на более высокий уровень (например, учащийся в силовых способностях находился на уровне без знака, после использования рекомендуемого комплекса упражнений выполнил норматив бронзового знака) рекомендуются упражнения, достаточные для его поддержания (структура, объем, интенсивность поддерживаются на стабильном прежнем уровне). Для перехода с бронзового знака на серебряный знак необходим прирост величины нагрузки. Это делается по желанию школьника и является обязательной задачей учителя.

После достижения норматива золотого знака контроль над двигательными способностями необходимо продолжать, т.к. достигнутый уровень может подвергнуться обратному развитию, а это потребует соответствующей педагогической коррекции.

Вывод. Предложенная система взаимодействия участников образовательного процесса в области «Физическая культура» с применением онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» позволила определить алгоритм действий по реализации текущего контроля физической подготовленности по комплексу ГТО. Применение онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» в реализации текущего контроля позволяет учителю физической культуры с минимальной потерей времени отслеживать динамику физической подготовленности обучающихся в процессе их воспитания в школе, а также осуществлять своевременную коррекцию физической подготовленности с учетом программно-нормативной основы физического воспитания по комплексу ГТО.

Список литературы

1. Дмитриева, Е.В. Оценка физической подготовленности выпускников школ на основе выполнения государственных требований комплекса ГТО [Текст] / Е.В. Дмитриева, М.Ю. Глухова, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2 (66). – С. 41-43.

2. Минкин, А.В. Мобильные устройства и приложения в организации приема нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [Текст] / А.В. Минкин, А.В. Костин, Н.Н. Костина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 34-36.

3. Петров, И.Н. Модель педагогического содействия формированию готовности юношей пятой ступени к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО [Текст] / И.Н. Петров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 250-255.

4. Семянникова, В.В. Подготовка обучающихся старших классов к сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / В.В. Семянникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 263-266.

5. Синявский, Н.И. Применение онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» для целенаправленного ориентирования школьников для занятий определённым видом спорта [Текст] / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, В.В. Власов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 5. – С. 47-49.

6. Фурсов, А.В. Оценка физической подготовленности учащихся на основе испытаний комплекса ГТО [Текст] / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, Е.В. Дмитриева, М.Ю. Глухова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 73-75.

Bibliography

1. Dmitrieva, E. V. Assessment of physical fitness of school graduates on the basis of the state requirements of the TRP complex [Text] / E. V. Dmitrieva, M. Yu. Glukhova, N. So. Sinyavsky, A.V. Fursov // physical Culture and health. – 2018. – № 2 (66). – Pp. 41-43.

2. Minkin, A.V. Mobile devices and applications in the organization of reception of standards of the all-Russian sports complex TRP [Text] / A.V. Minkin, A.V. Kostin, N. N. Kostina // Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 8. – P. 34-36.

3. Petrov, I. N. Model of pedagogical assistance to formation of readiness of young men of the fifth stage to delivery of norms of the complex VFSK TRP [Text] / I. N. Petrov // Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. – 2018. – № 11 (165). – P. 250-255.

4. Semennikova, V. V. Training of students of the senior classes to deliver the standards of all-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" [Text] / V. V. Semennikova // Scientific notes University P. F. Lesgaft. – 2018. – № 5 (159). – P. 263-266.

5. Sinyavsky, N. S. Application of the online service "as FSK TRP" for targeted orientation of students to engage in a certain sport [Text] / N. S. Sinyavsky, A.V. Fursov, V. V. Vlasov // Physical culture: education, training. – 2018. – № 5. – P. 47-49.

6. Fursov, A.V. Assessment of physical fitness of students on the basis of tests of the TRP complex [Text] / A.V. Fursov, N. S. Sinyavsky, E. V. Dmitrieva, M. Yu. Glukhova // Physical Culture and health. – 2018. – № 3 (67). – P. 73-75.

Информация для связи с авторами:
fursovav@bk.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 378

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ РОССИИ





Высоцкая Татьяна Петровна,
старший преподаватель;
Шутова Татьяна Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Буров Алексей Геннадьевич,
старший преподаватель;
Зайцев Валерий Анатольевич,
старший преподаватель;
Носов Сергей Михайлович,
старший преподаватель,
Российский экономический университет
им. Г.В. Плеханова

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования здоровья студенческой молодежи. Приведены показатели состояния здоровья среди студенческой молодежи, а также их отношение к определению уровня своего здоровья. Обозначены современные проблемы в отношении условий и образа жизни студенчества и рекомендации по их улучшению.

Ключевые слова: здоровье, студенческая молодежь, формирование здорового образа жизни, самооценка образа жизни.

SOCIO-ECONOMIC ASPECTS OF THE STATE OF HEALTH OF STUDENT'S YOUTH OF RUSSIA

Vysotskaya T. P., Senior Lecturer;
Shutova T. N., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;
Burov A. G., Senior Lecturer;
Zaitsev V. A., Senior Lecturer;
Nosov S. M., Senior Lecturer,
Plekhanov Russian University of Economics

Abstract. The article deals with the features of the formation of health of students. The indicators of health status among students, as well as their attitude to determining the level of their health. Modern problems concerning conditions and a way of life of students and recommendations for their improvement are designated.

Key words: health, student youth, formation of a healthy lifestyle, self-assessment of lifestyle.

Введение. Одной из главной ценностей жизни человека является здоровье. Это основа полноценной и счастливой жизни. Хорошее здоровье способствует выполнению планов, преодолению трудностей, предоставляет возможность решать жизненные задачи и обеспечивает долгую и активную жизнь. Здоровье представляет собой такое состояние организма человека, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой, отсутствуют какие-либо болезненные изменения [2, с. 572].

Здоровье студентов является состоянием полного социально-биологического и психического благополучия вместе с уравновешенностью процессов жизнедеятельности с социальными и природными характеристиками территории. Состояние здоровья студенческой молодежи, как и населения в целом, является важным индикатором общественного развития, отражением социально-экономического и гигиенического благополучия страны, а также мощным экономическим, трудовым, оборонным и культурным потенциалом общества, фактором и компонентом благосостояния. Поэтому изучение закономерностей его формирования имеет важное значение для государства и для каждого его гражданина.

По результатам многочисленных исследований можно наблюдать ухудшение показателей состояния здоровья среди студенческой молодежи. Так, в последнее время почти не изменились заболевания, которые стоят на первых местах среди студентов: переутомление (30%), вегето-сосудистая дистония (12,7%), нарушение осанки (11,2%). Также возрастает уровень заболеваемости остеохондрозом, причина которого связана с малоподвижным образом жизни студентов [5].

По численности заболевших студентов на разных курсах на первом месте стоит заболеваемость студентов первых и вторых курсов. Это связано с тем, что в первые годы обучения в вузе стремительно увеличивается учебная нагрузка, изменяется привычный ритм жизни, качество питания, место проживания – все это приводит к сильному стрессу и негативно влияет на здоровье студенческой молодежи .

Цель исследования заключается в определении студентами уровня своего физического здоровья, их осведомленности по данному вопросу и личному отношению к нему.

Методы и организация исследования. Объектом данного исследования стали студенты первого курса (n=120, 17-18 лет), обучающиеся в вузах России. Выбор социальной группы обуславливался тем, что ее представители подвержены резкой смене окружающей социальной и психологической среды. Студенты должны освоить новые виды деятельности, способы самостоятельной деятельности, адаптироваться в новом коллективе. Следовательно, в данных условиях вопрос о состоянии здоровья и необходимости его сохранения является наиболее важным.

© Высоцкая Т.П., Шутова Т.Н., Буров А.Г., Зайцев В.А., Носов С.М., 2019

Для осуществления исследования был проведен ряд социологических онлайн-опросов с помощью бесплатного интернет-ресурса www.survio.com как наиболее распространенного, эффективного метода исследования, позволяющего получить объективную и достоверную информацию об изучаемом явлении. Участникам опроса предлагалось оценить уровень физического здоровья по следующим показателям: функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие основных физических качеств, соблюдение норм здорового образа жизни, эффективность работы иммунной системы и наличие хронических заболеваний [3].

Результаты и их обсуждение. При самооценке физического здоровья студенты говорят о нормальном уровне состояния их здоровья, а при определении факторов риска, способствующих ухудшению его состояния, выделяют вредные привычки. Большинство опрошенных ответили, что их здоровье находится на среднем (49%) и выше среднего (36%) уровнях. Несколько студентов также обладают высоким уровнем здоровья (4%). Небольшой процент студентов (11%) оценивает свое здоровье ниже среднего и совсем ни одного респондента не отметили пункт низкого уровня здоровья (рис. 1).

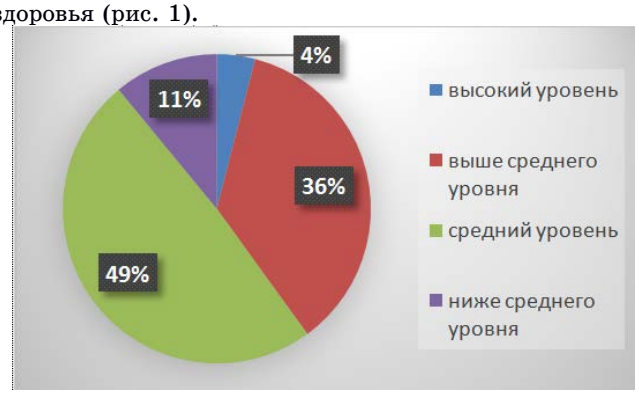


Рис. 1 – Показатели самооценки уровня физического здоровья студентов

Наибольшее значение для поддержания здоровья опрашиваемые студенты отдали важному социальному фактору – образу жизни. Следующими по значимости являются наследственность (14%) и окружающая среда (10%). Интересен тот факт, что респонденты не считают медицинское обеспечение важным фактором для сохранения здоровья. Студенческой молодежи в основном не хватает свободного времени, чтобы вести здоровый образ жизни, который является одним из наиважнейших условий в области достижения жизненного успеха. Но студенты полагают, что самым главном условием в этом вопросе являются взаимоотношения с другими людьми. Они придерживаются мнения о том, что существование хороших связей поможет в реализации жизненных планов в дальнейшем, а также в поиске престижной работы и карьерном росте.

Наиболее популярными видами деятельности по сохранению и укреплению здоровья среди респондентов являются отказ от вредных привычек (28%), занятия спортом и физической культурой (24%). Равными в процентном соотношении стали соблюдение режима работы и отдыха, соблюдение личной гигиены (по 16%). Доминанта жизненных ценностей для студенческой молодежи представлена взаимоотношениями в семье. Потребность в счастливой семейной жизни у студентов связана с тем, что уже сейчас они строят планы о создании собственной ячейки общества. Поэтому интерес к семейной жизни – преобладающий.

Итак, в отношении условий и образа жизни студенчества можно выделить важные проблемы, которые представлены [9, с. 192]:

– недостаточной сформированностью в образовательной среде позитивных социальных стереотипов, относящихся к понятиям «ценность здоровья», «здоровый человек», «здоровый образ жизни», «риски в сфере здоровья и жизни»;

– широкой распространенностью неправильных стереотипов по отношению к социально обусловленным вредным привычкам, главный признак которых заключается в индивидуальной и массовой лояльности к ним;

–слабой личной информированностью о состоянии здоровья, некритическим восприятием негативных симптомов и ситуаций риска для здоровья, опасным широким распространением и дальнейшей экспансией вредных привычек и социально-обусловленных заболеваний;

– недостаточной общей активностью применения возможностей творческих, развивающих и коллективных форм досуга, которые формируются на базе вуза и в местном сообществе;

– проявляющимися в студенческой среде признаками социальной дезадаптации, ослаблением ценностного отношения к здоровью, включенностью в негативные, асоциальные связи и виды жизнедеятельности.

Каждый студент обладает реальной возможностью выбора важных для него форм жизнедеятельности, типов поведения. Исходя из анализа фактических материалов о жизнедеятельности студентов, можно отметить неупорядоченность и хаотичную организацию. Студенты уделяют недостаточно внимания медицинской активности населения, закаливанию, сексуальной культуре, хотя последний фактор должен быть очень важным и значимым для студенческой молодежи. Руководство университетов все больше обращает внимание на проблему укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи.

Выводы

Таким образом, негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации отслеживаются уже не первый год. Особенно острая ситуация складывается с молодёжью страны. Формирование здоровья студенческой молодежи в России является достаточно сложным, долговременным процессом, стратегия которого должна основываться на принципах технологии педагогики сотрудничества, которая предполагает определенные совместные усилия как руководителей и преподавателей вузов, так и самих студентов. При этом студенты, в первую очередь, должны быть заинтересованы и деятельно способствовать успешному формированию своего здоровья.

Главной проблемой реализации оздоровительных программ студенческой молодежи в России является трудность финансирования. Поэтому можно создавать фонды здоровья студентов вуза и привлекать к их финансированию различные структуры, в частности, будущих работодателей, которые заинтересованы в получении специалистов с хорошим уровнем здоровья, высокой дееспособностью и профессиональным долголетием.

Состояние здоровья студенческой молодежи нужно оценивать в комплексе вместе с уровнем заболеваемости, самооценкой образа жизни и показателей физического развития.

Список литературы

1. Андрющенко, Л.Б. Физическая культура и студенческий спорт в новых социально-экономических условиях России: современный взгляд и точки роста [Текст] / Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №2. – С. 73-76.

2. Бабина, В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи [Текст] / В.С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 572-575.

3. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров / С.И. Бочкарева [и др.]; под ред. А.Г. Ростеванова. – М.: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2017. – 236 с .

4. Голубничий, С.П. Повышение эффективности управления государственными расходами в контексте развития человеческого потенциала [Текст] / С.П. Голубничий, В.В. Палочкина // Экономика и предпринимательство. – 2016. – №9 (74). – С.1150-1155.

5. Калиничев, П.О. Причины ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи [Электронный ресурс] / П.О. Калиничев // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 4(43). – URL: https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(43).pdf.

6. Лысцова, Н.Л. Оценка здоровья студенческой молодежи [Текст] / Н.Л. Лысцова // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2 (часть 8) – С. 1699-1702.

7. Спорт и физическая культура: эколого-ориентированные и социально-экономические проблемы: коллективная монография [Текст] / С.Ю. Нарциссова [и др.]. – М.: Академия МНЭПУ. – 2017. – 197 с.

8. Титовский, А.В. Технология «Бильярд» как направление физической культуры в условиях снижения состояния здоровья [Текст] / А.В. Титовский, Д.В. Выприков, И.Н. Моторин // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – №5. – С. 155-159.

9. Фильчаков, С.А. Актуальные проблемы здоровья студентов [Текст] / С.А. Фильчаков, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Успехи современного естествознания. – 2013. – №10. – С. 192-193.

10Пространство физической культуры и спорта вуза / С.И. Филимонова [и др.] // Прикладная электродинамика, фотоника и живые системы — 2018: сборник трудов международной научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / под редакцией А.А. Иванова. – М., 2018. – С. 276-279.

Bibliography

1. Andryushchenko, L. B. Physical culture and statistical sport in the new socio-economic conditions of Russia: modern view and points of growth [Text] / L. B. Andryushchenko, S. I. Filimonova // Theory and practice of physical culture. – 2018. – №2. – P. 73-76.

2. Babina, V. S. The problem of health of students [Text] / V. S. Babina // Young scientist. – 2015. – №11. – P. 572-575.

3. Physical education: studies. allowance for tank-Lavrov / S. I. Bochkareva [et al.]; under the editorship of A. G. Rostova Nova. – M.: Russian University of Economics. G. V. Plekhanova, 2017. – 236 p.

4. Golubnichy, S. P. increasing the efficiency of public expenditure management in the context of human development [Text] / S. P. Golubnice, V. V. Belochkina // Economics and entrepreneurship. – 2016. – №9 (74). – P. 1150-1155.

5. Kalinichev, P. O. Causes of deterioration of health of students [Electronic resource] / P. O. Kalinichev // Youth scientific forum: Humanities: electr. collection of articles on the Mat. XLIV international. stud. science.-prakt. Conf. – № 4 (43). – URL: https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4 (43).pdf.

6. Listova, N. L. Assessment of the health of students [Text] / N. L. Lystova // Fundamental research. – 2015. – № 2 (part 8) – P.1699-1702.

7. Sport and physical culture: ecological-oriented and socio-economic problems: collective monograph [Text] / S. Yu. Narcissova [et al.]. – M.: Academy mnepu. – 2017. – 197 p –

8. Tito, A. V. Technology "Billiards" on-Board physical culture in the conditions of decrease of health status [Text] / A. V. Tito, D. V. Veprikov, I. N. Motorin // Yaroslavl pedagogical Bulletin. – 2017. – №5. – P. 155-159.

9. Filchakov, C. A. Actual problems of students ' health [Text] / S. A. Filchakov, I. V. Chernysheva, M. V. Shlemova // Successes of modern natural science. – 2013. – №10. – Pp. 192-193.

10space of physical culture and sports of the University / S. I. Filimonova [et al.] // Applied electrodinamics, Photonics and living systems – 2018: proceedings of the international scientific and technical conference of young scientists, postgraduates and students / edited by A. Ivanov. – M., 2018. – P. 276-279.

Информация для связи с авторами:
golubnichaya2010@yandex.ru

УДК 796.011.3

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО И ШЕСТОГО КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



Гансбургский Михаил Андреевич,
кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры и спорта,
Ярославский государственный медицинский университет Минздрава России

Аннотация. Изучено физическое развитие и состояние здоровья у 389 студентов 19-26 лет, проходивших обучение на кафедре физической культуры и спорта ЯГМУ в 2016-2018 учебном году. Показано, что недостаток массы тела характерен для девушек, в то время как избыточная масса тела и ожирение 1 степени выявлены у трети студентов-юношей. Отклонения в состоянии здоровья отмечены у 44 (юноши) – 47% (девушки) учащихся. Нарушения здоровья наблюдаются чаще у шестикурсников, чем в начале обучения в вузе.

Ключевые слова: студенты-медики, второй и шестой курсы, физическое развитие, состояние здоровья, частота заболеваний в популяции.

CONDITION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND HEALTH OF STUDENTS OF THE SECOND AND SIXTH COURSES OF MEDICAL UNIVERSITY

Gansburgskiy M.A., Cand.Medical Sci., Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports
Yaroslavl State Medical University, Ministry of Health

Abstract. The physical development and health status of 389 students aged 19-26 years old who studied at the Department of Physical Culture and Sports of the YSMU in the 2016-2018 academic year has been studied. It was shown that a lack of body weight is characteristic of girls, while overweight and grade 1 obesity were found in a third of the male students. Deviations in the state of health were found in 44 (young men) – 47% (girls) of students. Deviations of health are observed more often in sixth-year students than at the beginning of studies in the university.

Key words: medical students, second and sixth courses, physical development, health, frequency of diseases in the population.

Введение. Охрана здоровья студенческой молодежи является актуальной задачей, стоящей перед государством, поскольку студенты являются одной из представительных групп молодежи страны. Студенты – наиболее динамичная общественная группа, находящаяся в периоде формирования социальной и физиологической зрелости, которая хорошо адаптируется к факторам социального и природного окружения, и вместе с тем подверженная высокому риску нарушений в состоянии здоровья [5; 13]. Наиболее действенными средствами, способствующими решению этих проблем, является разумно организованная двигательная активность, здоровый мотивированный образ жизни, грамотное использование широкого спектра средств физической культуры [1; 2; 3]. Задачи физического воспитания студентов должны решаться путем учета состояния здоровья, уровня физической подготовки, интересов и способностей учащихся, а также их будущей профессиональной деятельности [10]. На кафедре физической культуры и спорта Ярославского государственного медицинского университета (ЯГМУ) врачебно-педагогические наблюдения направлены на правильное построение занятий и выбор величины нагрузки в зависимости от состояния здоровья, физического развития и уровня подготовленности студентов [4].

Актуальность исследования проблемы состояния здоровья студенческой молодежи обусловлена, с одной стороны, необходимостью достижения наиболее полной коррекции состояния здоровья при различных заболеваниях, а с другой, – созданием условий для активной трудовой и общественной жизни.

Цель исследования – оценить физическое развитие и состояние здоровья студентов второго и шестого курсов ЯГМУ.

Методы и организация исследования. Объект исследования 389 студентов второго и шестого курсов в возрасте 19-26 лет, проходивших обучение на кафедре физической культуры и спорта ЯГМУ в течение 2016-2018 учебного года. Проведено общее антропометрическое обследование, вычисление индекса массы тела (ИМТ) в соответствии с рекомендациями ВОЗ [14], анализ распределения по гендерному признаку в выборке, выявление студентов с патологией и частоты заболеваний определенных систем организма. Количественные данные обрабатывали методом вариационной статистики, о значимости различий судили по величине t-критерия Стьюдента. Исследование получило одобрение этического комитета ЯГМУ.

Результаты и их обсуждение

Распределение по гендерному признаку в популяции студентов показало, что женщины составляют 73,6%, а мужчины – 26,4%. Антропометрические показатели учащихся представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Антропометрические показатели студентов второго и шестого курсов ЯГМУ, (M±m)

Группа	Курс	Общая популяция M±m	Девушки, M±m	Юноши,M±m
Возраст, *лет*	2	21,8±0,8	21,8±0,7	21,8±1,1
	6	24,7±0,5*	24,8±0,6*	24,0±0,8*
Рост, *см*	2	168,5±4,5	167,6±3,6	179,9±3,2
	6	169,6±3,3	164,2±2,4	179,1±2,5
Масса тела, *кг*	2	62,6±4,8	57,5±3,7	76,9±5,3
	6	68,1±4,3	61,9±3,0	79,1±3,9

© Гансбургский М.А., 2019

Группа	Курс	Общая популяция M±m	Девушки, M±m	Юноши,M±m
Индекс массы тела	2	21,9±0,6	21,4±0,7	23,2±0,8
	6	23,1±0,4*	22,4±0,8	24,2±0,6
Пульс ЧСС	2	74,2±1,1	75,0±1,3	69,8±0,8
	6	79,4±1,5*	77,3±0,8*	83,2±2,3*
Частота дыхательных движений	2	15,6±0,5	15,6±0,3	16,0±0,4
	6	16,4±0,3	16,3±0,2*	16,5±0,3
Артериальное давление систолическое	2	116,1±4,2	114,5±4,3	125,2±3,8
	6	116,2±3,5	113,0±3,8	121,7±2,7
Артериальное давление диастолическое	2	73,9±2,5	72,3±3,1	77,0±4,4
	6	75,4±3,4	73,1±4,2	79,3±3,6
Динамометрия справа	2	25,7±0,9	19,7±0,7	41,1±1,3
	6	30,1±1,3*	23,2±0,8*	42,5±1,6
Динамометрия слева	2	23,7±1,6	17,8±1,1	38,3±1,4
	6	27,5±1,2*	20,7±1,5*	39,7±1,7

Примечание: *значок* обозначает достоверность различий данных по 6 курсу относительно к данным по 2 курсу: p<0,05; ЧСС – частота сердечных сокращений*

Средний возраст студентов составляет 22 года на втором курсе и 25 лет – на шестом. Юноши превосходят девушек в росте на 10 см, а в массе тела – на 19 кг на втором курсе и на 17 кг – на шестом. ИМТ достоверно повышается у студентов шестого курса. На основании отдельных антропометрических признаков рассчитаны росто-весовые индексы, являющиеся показателями физического развития (табл. 2).

Таблица 2 – Индекс массы тела (ИМТ[1]) студентов второго и шестого курсов ЯГМУ

Группа	Курс	Общий % студентов, M±m	% студентов девушек, M±m	% студентов–юношей, M±m
Нормальный вес, ИМТ 18,5–24,99	2	72,6±2,3	75,5±4,1	64,9±1,8
	6	67,0±1,5*	75,0±2,7	52,8±3,2*
Недостаток массы тела, ИМТ16–18,5	2	15,1±1,4	15,7±2,2	13,5±1,6
	6	10,0±1,2*	7,8±0,7*	13,9±1,5
Избыточная масса тела (предожирение), ИМТ25–30	2	10,1±0,6	7,8±1,1	16,2±1,4
	6	18,0±2,2*	14,1±1,6*	25,0±1,9*
Ожирение 1 степени, ИМТ 30–35	2	2,2±0,2	1,0±0,1	5,4±1,4
	6	5,0±1,2*	3,1±0,4*	8,3±1,1*
Ожирение 2 степени, ИМТ35–40	2	–	–	–
	6	–	–	–
Ожирение 3 степени (морбидное), ИМТ 40 и более	2	–	–	–
	6	–	–	–

Примечание: *[1]– в соответствии с рекомендациями ВОЗ; значок * обозначает достоверность различий данных по 6 курсу относительно к данным по 2 курсу: p<0,05*

ИМТ является величиной, позволяющей оценить степень соответствия массы человека и его роста и косвенно определить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Интерпретация показателей ИМТ свидетельствует, что в общей популяции обследованных доля учащихся с нормальным весом на шестом курсе снижается. Это изменение происходит исключительно за счет студентов-юношей, у которых отклонения веса встречаются на 12% чаще. Недостаток массы тела характерен для девушек-второкурсниц, этот показатель у студенток шестого курса уменьшается в два раза. Избыточная масса тела и ожирение 1 степени присущи почти трети мужской популяции студентов.

Анализ функциональных параметров (см. табл. 1) свидетельствует, что у студентов шестого курса увеличивается частота сердечных сокращений (ЧСС), дыхательных движений (у девушек), сила кистей рук. В изученной популяции студентов изменений артериального давления не выявлено.

Результаты медицинского обследования студентов врачебной комиссией свидетельствуют, что отклонения в состоянии здоровья выявлены у от 40 (второй курс) до 50% (шестой курс) учащихся (табл. 3). Причем у студенток шестого курса патология увеличена на 14%.

Таблица 3 – Количество студентов второго и шестого курсов ЯГМУ с патологией

Курс	Общий % студентов с патологией, M±m	% студентов девушек с патологией, M±m	% студентов-юношей с патологией, M±m
2	39,6±4,2	39,2±3,7	40,5±4,4
6	50±1,7*	53,1±2,5*	50,0±1,8*

Примечание: *значок* обозначает достоверность различий данных по 6 курсу относительно к данным по 2 курсу: p<0,05*

Наиболее распространены среди студентов заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) (14,6±1,5%), органов пищеварения (12,1±0,3%), ниже частота нарушений опорно-двигательного аппарата (9,0±1,3%),

органов дыхательной системы (8,1±0,6%). Количественно-процентное соотношение заболеваний определенной системы среди числа студентов второго и шестого курсов ЯГМУ, имеющих патологию, представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Количественно-процентное соотношение заболеваний определенной системы среди числа студентов второго и шестого курсов ЯГМУ, имеющих патологию

	Студенты с патологией выделенной системы, % M±m	
Группа заболеваний	**2 курс**	**6 курс**
Сердечно-сосудистая система	34,5±0,8	32,0±1,2*
Система органов пищеварения	23,6±0,7	24,0±1,1
Опорно-двигательный аппарат	14,5±1,3	18,0±1,7*
Орган зрения	9,1±0,4	14,0±1,1*
Эндокринная система	12,7±0,6	10,0±1,1*
Система органов кроветворения и иммунной защиты	9,1±0,5	8,0±0,7
Мочевыделительная и половая системы	3,6±0,4	4±0,5
Система органов дыхания	1,8±0,3	2±0,2
Нервная система	_	_

Примечание: *значок * обозначает достоверность различий данных по 6 курсу относительно к данным по 2 курсу: p<0,05*

У студентов шестого курса отмечается достоверное снижение заболеваний ССС, эндокринной системы, в то время как частота патологии опорно-двигательного аппарата и органа зрения увеличивается.

Установлено, что среди заболеваний ССС преобладают пороки (пролапс митрального клапана – ПМК) и так называемая нейроциркуляторная (вегето-сосудистая) дистония, относящаяся к сердечно-сосудистым неврозам. ПМК может протекать бессимптомно и не сказываться на переносимости умеренных физических нагрузок, но многие студенты отмечают при беге и других интенсивных нагрузках учащенное сердцебиение, чувство дискомфорта в грудной клетке, общую слабость, головокружение [7; 9]. Лицам с пороками сердца необходимо объяснить механизм нарушений работы сердца и научить их контролировать интенсивность и объем физических нагрузок по самочувствию и частоте сердечных сокращений.

Наиболее распространенной патологией желудочно-кишечного тракта является хронический гастрит, протекающий, как правило, под влиянием неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды. Физические упражнения при хронических гастритах обеспечивают общетонизирующее влияние и способствуют нормализации секреторной и моторной функции желудка [8; 9].

Полученные материалы совпадают с данными литературы, свидетельствующими, что в настоящее время в студенческой среде к числу наиболее распространенных заболеваний относятся нарушения сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата (до 80% отклонений), дыхательной системы, органов зрения, мочеполовой, пищеварительной систем и др. [9; 11]. Одна из основных причин – недостаток двигательной активности. Согласно социологическим исследованиям, малоподвижность у студентов составляет более 76% бюджета времени в состоянии бодрствования, а избыточную массу тела имеют 15-20% студентов [6; 12]. Результаты проведенного исследования могут послужить основой для построения технологий и методик физического воспитания студенческой молодежи, в которых организация двигательной деятельности, сдача норм ГТО, строилась бы на основе учета уровня функциональной подготовленности и физиологических особенностей.

Выводы

1. Студенты шестого курса отличаются повышенным индексом массы тела; избыточная масса тела и ожирение 1 степени характеризуют треть мужской популяции учащихся.

2. Студенты шестого курса по сравнению с второкурсниками обладают более высокой силой кистей рук.

3. У шестикурсников отклонения здоровья наблюдаются чаще, чем в начале обучения в вузе.

4. Наиболее распространены среди студентов ЯГМУ заболевания сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы.

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А. Нормальная физиология [Текст] / Н.А. Агаджанян, В.М. Смирнов. – М.: МИА, 2009. – 520 с.

2. Социально-гигиенические аспекты здоровья студентов [Текст] / Л.М. Андреева [и др.] // Актуальные проблемы экологии: материалы II Международной научно-практической конференции. – Караганда, 2003. – С. 13-15.

3. Батрымбетова, С.А. Медико-социальная характеристика студентов и научное обоснование концепции охраны их здоровья (на примере г. Актобе Республики Казахстан): дис. ... д-ра мед. наук: 14.00.33 [Текст] / Батрымбетова Саида Абдихамитовна – Челябинск, 2008. – 302 с.

4. Гансбургский, М.А. Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе [Текст] / М.А. Гансбургский // Международный журнал экспериментального образования. – 2017. – № 5. – С. 18-19.

5. Косолапов, А.Б.Комплексная динамическая оценка состояния здоровья студентов [Текст] / А.Б. Косолапов, С.В. Горшков, Р.Б. Спиридонов // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 41-45.

6. Куркина, Л. В. Изучение и применение инновационных технологий в рамках образовательного кластера с учетом индекса здоровья студентов в Кемеровском ГСХИ и влияния экологии на их здоровье [Текст] /Л. В. Куркина // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2015. – №1 (1). – С. 16-22.

7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем [Текст] / под ред. В.А. Маргазина, А.В. Коромыслова. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234 с.

8. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена [Текст] / под ред. В.А. Маргазина, А.В. Коромыслова. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 112 с.

9. Прошляков, В. Д. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: монография [Текст] / В. Д. Прошляков, А. С. Никитин. – СПб.: Эко-Вектор, 2016. – 160 с.

10. Современные организационно-методические основы учебного процесса дисциплины «физическая культура и спорт» в системе высшего образования [Текст] / И. П. Уйманова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №3 (67). – С. 17-18.

11. Физическая культура и здоровье [Текст] / под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.

12. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе [Текст] / Е.Д. Грязева, М.В.Жукова, О.Ю.Кузнецов, Г.С. Петрова // Система воспитания в высшей школе: Аналитические обзоры по основным направлениям развития высшего образования. – М.: Федеральный институт развития образования, 2012. – Вып. 11. – 72 с.

13. Штейнердт, С.В. Морфофункциональное состояние и оптимизация врачебного контроля у студентов юношеского возраста: автореф. дис. … канд. мед. наук по спец. 14.03.11 «Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия» [Текст] / С.В. Штейнердт. – М.: ПМГМУ, 2015. – 23 с.

14. WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854. Geneva: World Health Organization, 1995.

Bibliography

1. Agadzhanyan, N.A. Normal physiology [Text] / N.A. Agadzhanyan, V.M. Smirnov. – M.: MIA, 2009. – 520 p.

2. Andreeva, L.M. Social and hygienic aspects of student health [Text] / L.M. Andreeva, J.A. Rakhimzhanova, N.D. Kolodchenko, S.M. Kholosha, T.B. Kurmysheva // Actual problems of ecology: Materials of the II International Scientific and Practical Conference. – Karaganda, 2003. – P. 13-15.

3. Batrymbetova, S.A. Medical and social characteristics of students and the scientific justification of the concept of protecting their health (for example, Aktobe, the Republic of Kazakhstan): dis. … Dr. med Sciences: 14.00.33 [Text] / Batrymbetova Saida Ab. – Chelyabinsk, 2008. – 302 p.

4. Gansburgsky, M.A. Medical and pedagogical control in physical education classes in a special medical group [Text] / M.A. Gansburgsky // International Journal of Experimental Education. – 2017. – № 5. – P. 18-19.

5. Kosolapov, A.B. Comprehensive dynamic assessment of students' health [Text] / A. B. Kosolapov, S.V. Gorshkov, R.B. Spiridonov // Valeology. – 2006. – № 1. – P. 41-45.

6. Kurkina, L.V. Study and application of innovative technologies within the educational cluster, taking into account the student health index in Kemerovo State Agricultural Institute and the influence of ecology on their health [Text] / L.V. Kurkina // Modern Health-saving Technologies. – 2015. – №1 (1). – P. 16–22.

7. Exercise therapy in diseases of the cardiovascular and respiratory systems [Text] / ed. V.A. Margazina, A.V. Koromyslova. – SPb .: SpecLit, 2015. – 234 p.

8. Exercise therapy in diseases of the gastrointestinal tract and metabolic disorders [Text] / ed. V.A. Margazina, A.V. Koromyslova. – SPb .: SpecLit, 2016. – 112 p.

9. Proshlyakov, V. D. Physical education of students with disabilities in health status: monograph [Text] / V. D. Proshlyakov, A. S. Nikitin. – St. Petersburg: Eco-Vector, 2016. – 160 p.

10. Uymanova, I. P. Modern organizational and methodological foundations of the educational process of the discipline "physical culture and sport" in the system of higher education [Text] / I. P. Uymanova, Yu.A. Zharinov, A.I. Pereverzeva, V.I. Polyanskaya, R.Kh. Dilmukhametova // Culture physical and health. – 2018. – №3 (67). –P.17-18.

11. Physical culture and health [Text] / ed. V.V. Ponomareva. – M .: GOU VUNMTC, 2001. – 352 p.

12. Physical development of students and the improvement of physical education in high school [Text] / E.D. Gryazeva, M.V. Zhukova, O. Yu. Kuznetsov, G.S. Petrova] // Higher education education system: Analytical reviews on the main directions of development of higher education. – M.: Federal Institute for Educational Development, 2012. – Vol. 11. – 72 p.

13. Shteinerdt S.V. Morphofunctional state and optimization of medical control in adolescent students: author. dis. … Cand. med. sciences on spec. 14.03.11 "Regenerative medicine, sports medicine, exercise therapy, balneology and physiotherapy" [Text] / S.V. Steinerdt. – M .: PMGMU, 2015. – 23 p.

14. WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854. Geneva: WorldHealthOrganization, 1995.

Информация для связи с автором:
profang@mail.ru

УДК 378:796.071.4

ПОКАЗАТЕЛИ РАСПРОСТРАНЁННОСТИ ПАТОЛОГИИ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ИНВАЛИДНОСТЬ



Семенова Юлия Валерьевна,
аспирант кафедры физического воспитания и спорта; старший преподаватель,
Омский государственный технический университет

Аннотация. Статья посвящена проблеме инклюзивного физического воспитания в учреждениях высшего образования и его роли в формировании конкурентоспособной на рынке труда личности. Приводится пример принятия сообществом инвалидов «социальной модели», акцентирующей внимание на необходимости совершенствования не только психологических, коммуникационных, но и морфофункциональных показателей студентов специальной медицинской группы, в том числе и имеющих инвалидность. Представлены результаты распространённости нарушений в состоянии здоровья студентов юношей специальной медицинской группы и имеющих инвалидность, а также показатели физического развития, психологического статуса. Подчёркивается важность изменения отношения врачей к освобождению студентов-инвалидов от физической культуры и настоятельной направленности на формирование потребности в занятиях этим видом деятельности. Особая значимость придаётся проблеме физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, среди которых значительное число имеют инвалидность. Дисциплина «Физическая культура» является обязательной в государственном образовательном стандарте для всех категорий студентов с получением зачётов как текущих, так и итогового по окончанию вуза.

Ключевые слова: инклюзивное образование, физическое воспитание, виды патологии, студенты специальной медицинской группы, студенты имеющие инвалидность.

THE PREVALENCE OF DISEASE AND FUNCTIONAL STATUS STUDENTS-BOYS OF SPECIAL MEDICAL GROUP AND STUDENTS WITH DISABILITIES

Semenova V.V., Post-Graduate Student of the Department of Physical Education and Sport; Senior Lecturer
Omsk State Technical University

Abstract. The article is devoted to the problem of inclusive physical education in institutions of higher education and its role in the formation of a person who is competitive on the labor market. An example is given of the adoption by the disabled community of a "social model" that emphasizes the need to improve not only the psychological, communication, but also the morphofunctional indicators of students in a special medical group, including those with disabilities. The results of the prevalence of violations in the health status of students of adolescents of a special medical group and having a disability are presented, as well as indicators of physical development and psychological status.

The importance of changing the attitude of doctors to the release of students with disabilities from physical culture and the urgent focus on the formation of the need for employment in this type of activity is underlined.

Particular importance is attached to the problem of physical education of persons with disabilities, among which a significant number, have a disability. The discipline "Physical Culture" is mandatory in the state educational standard for all categories of students, with the receipt of credits, both current and final at the end of the university.

Key words*:* inclusive education, physical education, types of pathology, students of a special medical group, students with disabilities.

Сфера образования на сегодняшний день в России претерпевает значительные перемены, в результате которых происходят изменения в учреждениях на всех уровнях образования, начиная с общего и заканчивая высшим. Необходимость появления и применения на практике идей интегрированного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, продиктована новыми социальными запросами, предъявляемыми к образовательным организациям [4; 6].

Взаимодействуя, специалисты различного профиля изучают положительные и отрицательные стороны существующих форм интегрированного обучения, а также социально-педагогические условия, определяющие дифференцированное их использование в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья [4; 6].

Интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в массовые образовательные учреждения – социальный заказ общества и государства, закономерный этап развития системы специального образования, связанный с переосмыслением обществом и государством своего отношения к инвалидам, с признанием их прав на предоставление равных с другими возможностей в разных областях жизни, включая образование. При этом интеграция не противопоставляет, а сближает две образовательные системы – общую и специальную, делая их дополняющими друг друга. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273- ФЗ от 29.12.2012 и Федеральным законом от 03.05.2012 №46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов» утверждён порядок организации и осуществления образовательной деятельности для этой категории обучаемых [2; 4; 6].

Концепция инклюзивного образования предусматривает комплексный подход в обеспечении равного доступа к качественному образованию всем учащимся в соответствии с их потребностями и с учётом индивидуальных особенностей учебно-познавательной деятельности для полной реализации своих потенциальных возможностей. Общеобразовательный процесс заключается не только в психолого-педагогическом сопровождении и выборе образовательного маршрута, но и в реализации главного принципа инклюзивного образования – создании континуума медико-психолого-педагогических услуг и такой образовательной среды, которая будет наименее ограничивающей и наиболее включающей [4; 6].

© Семенова Ю.В., 2019

Главной целеполагающей установкой в процессе физического воспитания студентов вузов, равно как и имеющих ограничения здоровья, в том числе в виде инвалидности, является формирование физической культуры личности, которая сможет целенаправленно использовать всё многообразие её форм и средств для психической, физической подготовки и самоподготовки к будущей трудовой деятельности. Это связано с различными возможностями физического состояния, включающего общее развитие, морфофункциональные и психические данные каждого студента-инвалида исходя из его врождённой или приобретённой патологии [1; 5].

По мнению И.В. Манжелей [3], педагогический потенциал локальной физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения определяется комплексом имеющихся «в данной среде условий и возможностей для целостного развития и саморазвития личности». Из большого количества причин можно выделить следующие: отсутствие личной убежденности в необходимости занятий физическими упражнениями, низкий уровень физкультурной грамотности, нестабильность мотивации, интересов и потребностей студентов в освоении ценностей физической культуры. При этом прослеживается низкая активность молодых людей к занятиям физической культурой и спортом и др. [1]. Определённый упрёк этому положению можно сделать в недостаточной направленности врачей на формирование потребности в занятиях со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность. Освобождение студентов-инвалидов от практических занятий физической культурой в рамках академического расписания усугубляет гиподинамию этого контингента и ухудшает их физическое состояние [4; 6; 8].

Актуальность рассматриваемой проблемы совершенно очевидна, поскольку продиктована реалиями жизни, в которой студенты с ограниченными возможностями здоровья после окончания вуза должны не только плодотворно трудиться, но и быть конкурентоспособными на рынке труда, как профессионалы. В многочисленных работах различных авторов (С.С. Дарская, 1975; И.В. Никишин, 1993; В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, Г.М. Маслова, 1995; Д.А. Фильчиков, 1995; В.А. Ермаков, 1996; Р.Н. Дорохов, 1997; С.И. Изаак, 1997) представлены доказательства, подтверждающие высокую результативность методик, технологий и различных систем физической подготовки, которые были разработаны с учетом вида стойких нарушений здоровья конституциональных особенностей заболевания [7].

Основными задачами реализации дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями являются: коррекция и предупреждение дальнейших отклонений в развитии обучающихся; восстановление и нормализация двигательных функций по мере возможностей; улучшение психологического статуса; формирование здорового образа жизни.

Целью данного сообщения явилось сравнение распространённости патологии и морфофункциональных показателей организма студентов-юношей специальной медицинской группы и студентов, имеющих инвалидность. Проведённое исследование у студентов-юношей специальной медицинской группы и студентов, имеющих инвалидность позволило выявить наиболее часто встречающиеся отклонения в состоянии здоровья. Распространённость выявленных заболеваний представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика нарушений в состоянии здоровья студентов специальной медицинской группы (СМГ) и студентов, имеющих инвалидность (СМГ)

Вид патологии	Студенты-юноши СМГ(n=42)		Студенты, имеющие инвалидность (n=20)	
	Абс. число	%	Абс. число	%
Сердечно-сосудистая система	15	36	0	0
Опорно-двигательный аппарат	18	43	7	35
Заболевания органов дыхания	5	12	0	0
Заболевания органов зрения	6	14	2	10
Мочеполовая система	2	5	1	5
Лор-патология	0	0	2	10
Дефекты желудочно-кишечного тракта	3	7	2	10
Эндокринная система	0	0	3	15
Заболевания ЦНС (остаточные явления детского церебрального паралича)	0	0	5	25
ИТОГО	49	-	24	-

Так, лидирующее место в специальной медицинской группе занимают заболевания опорно-двигательного аппарата – 43%, среди студентов-инвалидов – 35%. На долю отклонений в центральной нервной системе приходится 25%. В число подверженных подобным заболеваниям вошли студенты с остаточными явлениями детского церебрального паралича и родовой травмы. К группе патологий, затрагивающих функционирование сердечной мышцы и сосудов, включая вены и артерии, у студентов специальной медицинской группы относятся заболевания сосудов головного мозга и периферических артерий, ревмокардиты, артериальные гипертензии, сердечные пороки (36%). Каждый из перечисленных недугов имеет комплекс клинических симптомов, отличительные черты течения и ответную реакцию организма на любое воздействие раздражителя, будь то физическая или умственно-эмоциональная работа.

На заболевания органов зрения в группах испытуемых приходится 14% и 10% соответственно. Установлены патологии эндокринной системы с нарушением опорно-двигательного аппарата (15%). Менее значимыми оказались заболевания желудочно-кишечного тракта с врождённой патологией (5%, 5%) и органов дыхания (5%), лор-патологии (5%). При этом следует отметить наличие нескольких патологий у одного и того же студента. Так, у исследуемых групп студентов-инвалидов выявлено сочетание патологии врождённого дефекта желудочно-кишечного тракта на фоне дисплазии соединительной ткани [5].

В первичном обследовании показателей физического развития приняли участие 40 студентов-юношей специальной медицинской группы и студентов, имеющих инвалидность (табл. 2).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей физического развития у студентов юношей СМГ и имеющих инвалидность (X±m)

№	Показатели	СМГ	Имеющие инвалидность	Значение t-критерия Стьюдента	Достоверность Различий P
1	Длина тела, см	181±1,1	173±1,1		<
2	Масса тела, кг	70±1,4	62±1,2	2,59	<
3	ОГКп, см	91±0,4	87±0,3	1,81	<
4	Экскур.гр. клетки, см	9±0,3	8±0,4	1,36	>
5	ЖЕЛ, мл	3903±130,7	3556±216,9	15,39	<
6	Дин. кисти правая, кг	37±1,3	32±1,8	1,78	<
7	Дин. кисти левая, кг	33±1,2	32±2,0	1,06	>
8	Становая сила, кг	95±4,7	77±6,2	2,26	<
9	Бицепс правая, см	30±0,8	30±0,9	0,39	>
10	Бицепс левая, см	29±0,8	31±0,9	1,09	>
11	ИМТ	27±0,9	19±0,5	8.43	<
12	ЖИ, мл/кг	56±8,3	56±0,2	0.54	>
13	Индекс гармоничности	50±0,6	50±1,4	0.83	>
14	Силовой индекс правая, %	53±1,2	51±1,3	0.16	<
15	Силовой индекс левая, %	49±3,0	47±0,1	0.51	<
16	Становая сила,%	136±5,6	122±7,1	1.66	<

Примечание: различия достоверны между группами при P<0,05

Из показателей физического развития следует, что студенты, имеющие инвалидность, отстают по основным параметрам: росту, индексу массы тела (ИМТ). Выявлено недостаточное развитие грудной клетки, соответственно снижена жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), динамометрия правой кисти руки, становая сила, жизненный индекс (ЖИ) и силовые индексы, что подтверждает недостаточную двигательную активность этих студентов до поступления в вуз (под наблюдение были взяты студенты первого курса).

Сравнительный анализ ситуативной и личностной тревожности в наблюдаемых группах (табл. 3) в целом выявил средний уровень ситуативной тревожности в обеих группах, без статистически недостоверных изменений. Показатель личностной тревожности в специальных медицинских группах выше сравнительно со студентами, имеющими инвалидность. Данные показатели указывают на необходимость применения комплексов психофизической разгрузки в обеих группах.

Таблица 3 – Психофизические характеристики личности

№	Показатели	СМГ (M±m) (n=20)	Студенты, имеющие инвалидность (M±m) (n=20)	Достоверность Различий P
1	Ситуативная тревожность	40±1,2	40±1,8	>
2	Личностная тревожность	40±1,2	34±2,1	<

Примечание: различия достоверны между группами при P<0,05

Изучение разнонаправленных показателей физического развития студентов специальной медицинской группы и обучающихся, имеющих инвалидность, должно нацеливать на современные методики занятий по дисциплине «Физическая культура» для этого контингента. Изучение психофизического статуса студентов обеих групп указывает на взаимосвязь степени здоровья и определяет необходимость всестороннего контроля при занятиях физической культурой с целью коррекции физического и психологического состояния студентов.

Таким образом, всё вышеизложенное подтверждает необходимость разработки технологии инклюзивного физического воспитания студентов вуза.

Список литературы

1. Дмитриев, В.С. Адаптивная физическая реабилитация: автореф. дис. ... док.пед.наук [Текст] / В.С. Дмитриев. – М., 2003. – 50 с.

2. Лошакова, И.И. Интеграция в условиях дифференциации: проблемы инклюзивного обучения детей – инвалидов [Текст] / И.И. Лошакова, Е.Р. Ярская – Смирнова // Социально-психологические проблемы образования нетипичных детей. – Саратов: Изд-во Педагогического института СГУ, 2002. – С. 15-21.

3. Манжелей, И.В. Педагогический потенциал физкультурно-спортивной среды вуза [Текст] / И.В. Манжелей, О.С. Ставер // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – №6.– С. 58-61.

4. Овчинникова, Т.С. Дошкольники с минимальными нарушениями развития в условиях интегрированного обучения [Текст] / Т.С. Овчинникова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2012. – С. 53-59.

5. Семенова, Ю.В. Инклюзивное физическое воспитание и распространённость патологии студентов-инвалидов [Текст] / Ю.В. Семенова, Ж.Б. Сафонова // Омские социально-гуманитарные чтения – 2016: материалы IX Международной научно-практической конференции / Л.А. Кудринская (отв. ред.). – Омск: Изд-во ОмГТУ,2016. – С. 458-461.

6. Семенова, Ю.В. Аксиологические аспекты инклюзивного физического воспитания студентов [Текст] / Ю.В. Семенова, А.Н. Налобина // Вестник Нижневартовского государственного университета. – 2018. –№2. – С. 119-124.

7. Тимохина, Т. В. Инклюзивно-ориентированное образование [Текст] / Т.В. Тимохина // Перспективы науки и образования. – 2014. – №5 (11). – С. 62-64.

8. Шевцова, Т.В. Социальная интеграция молодых людей с ограниченными возможностями здоровья физкультурно-спортивными средствами [Текст] / Т.В. Шевцова, Л.А. Парфёнова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. –С. 70-73.

Bibliography

1. Dmitriev, V. S. Adaptive physical rehabilitation: autoref. dis. ... dock.PED.Sciences [Text] / V. S. Dmitriev. – M., 2003. – 50 p.

2. Loshakova, I. I. Integration in the conditions of differentiation: problems of inclusive education of disabled children [Text] / I. Loshakova, E. R. Yarskaya. – Smirnova // Socio-psychological problems of education of atypical children. – Saratov: Publishing house of The pedagogical Institute of SSU, 2002. – P. 15-21.

3. Manzhelev, I. V. Pedagogical potential of physical-cultural-sports environment of the University [Text] / I. V. Manzhelev, O. S. Staver // Physical culture: education, training. – 2011. – №6. – Pp. 58-61.

4. Ovchinnikova, T. S. Preschoolers with minimal developmental disorders in conditions of integrated learning [Text] / T. S. Ovchinnikova // Bulletin of Leningrad state University Of A. S. Pushkin. – 2012. – P. 53-59.

5. Semenov, Y. V. Inclusive physical education and the prevalence of diseases of students with disabilities [Text] / Y. V. Semenova, J. B. Safonov // Omsk social humanitarian readings – 2016: materials of IX International scientific-practical conference / L. A. Kudrinskaya (resp. ed.). – Omsk: Publishing house Omstu, 2016. – P. 458-461.

6. Semenov, Y. V. Axiological aspects of ink-lusignolo of physical education of students [Text] / Y. V. Semenova, A. N. Nalobina // Bulletin of the Nizhnevartovsk state University. – 2018. – №2. – P. 119-124.

7. Timokhina, T. V. Inclusive-oriented education [Text] / T. V. Timokhina // Prospects of science and education. – 2014. – №5 (11). – Pp. 62-64.

8. Shevtsova, T. V. Social integration of young people with disabilities physical-cultural and sports facilities [Text] / T. V. Shevtsova, L. A. Parfenova // Theory and practice of physical culture. – 2014. – № 12. – P. 70-73.

Информация для связи с автором:
semenova-jv2014@ya.ru

УДК 616-007.7(=161.1)(571.56)

ПОЛОВОЙ ДИМОРФИЗМ ПО МОРФОЛОГИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СМЕШАННОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ (МЕТИСОВ), ПРОЖИВАЮЩИХ В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)





Старостин Виктор Георгиевич,
кандидат медицинских наук, доцент;
Никифоров Никита Васильевич,
кандидат педагогических наук, доцент;
Алексеева Людмила Саввична,
зав. лабораторией научно-образовательного центра олимпийских и национальных видов спорта;
Филиппов Николай Семенович,
лаборант научно-образовательного центра олимпийских и национальных видов спорта,
Институт физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова;
Никитин Сергей Николаевич,
доктор педагогических наук, профессор,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Аннотация. В статье определяется наличие полового различия по телесным морфологическим показателям у юношей и девушек смешанной национальности (метисы).

Ключевые слова: морфологические показатели, смешанная национальность, юноши, девушки, половой диморфизм, достоверность.

SEXUAL DIMORPHISM BY MORPHOLOGICAL PARAMETERS IN BOYS AND GIRLS OF MIXED NATIONALITY (MESTIZO) LIVING IN THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

Starostin V.G., Cand. Medical Sci., Associate Professor;
Nikiforow N.V., Cand.Pedag. Sci., Associate Professor;
Savvinova E.I., Senior Lecturer Department of Physical Education;
Alekseyeva L.S., Head by lab. Sci., educ., cent., Olympic and National Sports;
Filippov N. S., lab. Sci., educ., cent., Olympic and national sports;
Institute of Physical Culture and Sports of the North-Eastern Federal University;
Nikitin S.N., Dr. Pedog. Sci., Professor,
Lesgaft National State Universi-ty of Physical Education, Sport and Health

Abstract. The article determines the presence of sexual differences in physical morphological parameters in boys and girls of mixed nationality (mestizo).

Key words: morphological parameters, mixed nationality, boys, girls, sexual dimorphism, reliability.

Введение. Для изучения состава тела в последнее время используют биоимпедансный анализ, который считается простым и быстрым методом. Однако точность получаемых таким образом данных можно ставить под сомнение, так как на них влияют уровень гидратации, влажность и температура кожи и пр.

В последние годы исследованиями показана важность изучения не только внешних параметров тела, но и компонентного состава. Важным показателем здоровья является распределение поверхностного жира (подкожной жировой клетчатки) в организме.

В зависимости от пола и возраста компонентный состав тела значительно варьирует. Подтверждается связь величин компонентов массы тела с физическим состоянием и развитием различных функциональных систем организма. Особенность полового диморфизма у современной молодежи заключается в том, что наблюдается тенденция инверсии пола, сопровождающаяся грацилизацией и приобретением в строении тела признаков противоположного пола.

Целью является определение половых различий по телесным морфологическим показателям юношей и девушек смешанной национальности.

Методы и организация исследования. Метисами являются лица от смешанных браков русских, белорусов и украинцев с местным населением – якутами, эвенками и эвенами.

Для оценки особенностей телосложения использовали набор стандартных антропометрических методов.

Результаты и их обсуждение. По обхвату плеча преимущество было на стороне юношей (0,21 см), без достоверной разницы ($P>0,05$) (табл. 1). В обхвате плеча в напряжении выявлено достоверное различие ($P<0,05$) в пользу юношей (1,53 см). Опираясь на эти обхватные показатели плеча, определяем развитие мышц или мышечный индекс, который равен у юношей 8,9 – это соответствует хорошему развитию мышц. У девушек этот же показатель равен 3,9 и соответствует слабому развитию мышц.

В следующих обхватных показателях выявлены достоверные различия ($P<0,001$) – в обхвате предплечья (2,13 см), запястья (1,38 см), кисти (2,48 см). По обхвату запястья можно косвенно определить тип телосложения, у юношей он равен 16,64, что соответствует хрупкому телосложению, у девушек – среднему, при значении 15,26.

По обхватным показателям живота и ягодиц достоверных различий не выявлено ($P>0,05$), с разницей в первом случае на 3,14 см в пользу юношей, во втором – 2,74 см в пользу девушек. Данные показатели могут предоставить информацию при исследовании индекса талия/бедро, что составило у юношей 0,80, у девушек – 0,74. На момент исследования данный индекс у юношей соответствовал промежуточному типу, что ха-

© Старостин В.Г., Никифоров Н.В., Алексеева Л.С., Филиппов Н.С., Никитин С.Н., 2019

рактеризуется равномерным отложением жира на талии и бедрах. У девушек этот же индекс соответствует гиноидному типу (бедренно-ягодичный) – это наиболее здоровый тип расположения жира. Индекс талия/рост у юношей равен 0,41, у девушек – 0,42, что соответствует выраженной худобе.

Показатели обхвата бедра имели достоверное различие (P<0,01) в пользу девушек (4,06 см). Показатели обхвата голени и над лодыжками не имели достоверных различий (P>0,05) и соответствовали 0,16 и 0,52 см в пользу юношей. Соответствующие обхватные показатели необходимы для расчёта абсолютной мышечной массы.

Поперечные размеры плеча (0,93 см), предплечья (0,67 см), запястья (0,53 см), бедра (0,68 см) и голени (0,77 см) имели достоверные различия (P< 0,001) у юношей и девушек в пользу первых. Данные поперечные размеры необходимы для расчета абсолютной костной массы.

Таблица 1 – Обхватные, диаметральные, длиннотные, широтные показатели

№	Показатели	Смешанные		P<
		юноши	девушки	
		n = 82 (M ± m)	n = 101 (M ± m)	1-2
1	Обхват плеча	26,26 ± 0,58	26,05 ± 0,50	-
2	Обхват плеча в напряжении	28,60 ± 0,60	27,07 ± 0,49	0,05
3	Обхват предплечья	25,14 ± 0,42	23,01 ± 0,28	0,001
4	Обхват запястья	16,64 ± 0,24	15,26 ± 0,17	0,001
5	Обхват кисти	21,07 ± 0,27	18,59 ± 0,17	0,001
6	Обхват талия	72,41 ± 1,33	69,27 ± 1,38	-
7	Обхват ягодиц	90,05 ± 1,07	92,79 ± 1,13	-
8	Обхват бедра	50,92 ± 1,00	54,98 ± 0,89	0,001
9	Обхват голени	34,41 ± 0,53	34,25 ± 0,47	-
10	Обхват над лодыжками	21,94 ± 0,37	21,42 ± 0,31	-
11	Диаметр плеча	6,94 ± 0,09	6,01 ± 0,06	0,001
12	Диаметр предплечья	5,72 ± 0,08	5,05 ± 0,06	0,001
13	Диаметр запястья	5,14 ± 0,07	4,61 ± 0,05	0,001
14	Длина кисти	17,25 ± 0,19	16,02 ± 0,18	0,001
15	Ширина кисти	8,26 ± 0,09	7,38 ± 0,08	0,001
16	Диаметр бедра	9,72 ± 0,11	9,04 ± 0,11	0,001
17	Диаметр голени	7,27 ± 0,10	6,50 ± 0,07	0,001
18	Длина стопы	25,66 ± 0,28	23,43 ± 0,24	0,001
19	Ширина стопы	9,38 ± 0,14	8,77 ± 0,10	0,001
20	Длина тела (см)	173,25 ± 1,37	162,23 ± 1,24	0,001
21	Масса тела (см)	60,15 ± 2,04	55,65 ± 1,57	-

Длины кисти (1,23 см) и стопы (2,23 см) имели достоверную разность (P <0,001) в пользу юношей. Ширина кисти (0,88 см) и стопы (0,61 см) также имела достоверную разницу (P<0,001) в пользу юношей.

Таким образом, по обхватным размерам в основном, а по другим – это поперечные, длиннотные и широтные – полное преимущество было у юношей.

По толщине жировых складок преимущество было у девушек с достоверной разницей (P<0,001 и P<0,01) (табл. 2). Так, по жировой складке плеча спереди преимущество у девушек составляло – 4,15 мм, плеча сзади – 8,42 мм (в 2 раза), предплечья – 3,50 мм, спины – 3,58 мм, живота – 5,18 мм, таза – 4,18 мм, бедра – 6,20 мм, голени – 4,30 мм. Соотношение показателей жировых складок и жирового компонента девушек и юношей смешанной национальности соответствует друг другу.

Таблица 2 – Кожно-жировые складки

Показатели (мм)	Смешанные		P<
	юноши	девушки	
	n = 82 (M ± m)	n = 101 (M ± m)	1-2
Жировые складки грудной клетки	5,85 ± 0,54	-	-
Жировые складки плеча спереди	4,04 ± 0,33	8,19 ± 0,56	0,001
Жировые складки плеча сзади	8,42 ± 0,79	16,84 ± 1,10	0,001
Жировые складки предплечья	4,74 ± 0,28	8,24 ± 0,42	0,001
Жировые складки спины	7,41 ± 0,40	10,99 ± 0,81	0,001
Жировые складки живота	8,88 ± 1,09	14,06 ± 1,05	0,001
Жировые складки таза	9,60 ± 1,16	13,78 ± 1,08	0,001
Жировые складки бедра	6,98 ± 0,60	13,18 ± 0,95	0,001
Жировые складки голени	5,13 ± 0,31	9,43 ± 0,84	0,001

По степени выраженности жироотложения у юношей больше слабое (5) и меньше среднее (4), у девушек все (8) измерения жировых складок соответствовали средним показателям. Наибольшее отложение поверхностного жира у юношей отмечается на плечах, спине и животе. У девушек – на плече сзади, спине, животе и бедрах.

По костному и мышечному компоненту была достоверная разница (P< 0,001) и соответствовала в 2,83 кг в первом и 4,13 кг во втором случае (табл. 3). Относительные показатели костного и мышечного компонентов в обеих сравниваемых группах превышали средние показатели.

Таблица 3 – Компонентный состав тела

№	Показатели	Смешанные		P<
		юноши n = 82 (M ± m)	девушки n = 101 (M ± m)	1-2
1	Костный компонент (кг)	11,47 ± 0,29	8,64 ± 0,19	0,001
	(%)	18,91	15,33	-
2	Жировой компонент (кг)	7,35 ± 0,59	11,96 ± 0,77	0,001
	(%)	11,87	20,70	-
3	Мышечный компонент (кг)	30,06 ± 1,04	25,93 ± 0,72	0,001
	(%)	49,13	45,74	-

Жировой компонент имел в абсолютных показателях достоверную разницу (P<0,001), которая составила 4,61 кг в пользу девушек. Относительные показатели жирового компонента у обоих полов были нормальными.

Выводы. Таким образом, по большинству представленных анатомических показателей тела (81,25%) отмечаются достоверные различия между юношами и девушками смешанной национальности, что подтверждает наличие полового диморфизма.

Список литературы

1. Абрамова, Т.Ф. Лабильные компоненты массы тела – критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам : методические рекомендации [Текст] / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. – М.: ООО «Скайпринт», 2013. – 132 с.

2. Герасевич, А. Н. Спортивная медицина : практикум [Текст] / А. Н. Герасевич ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2013. – 169 с.

3. Додонова, Л.П. Методы соматипирования в возрастной и конституциональной антропологии: учебное пособие [Текст] / Л.П. Додонова. – Новосибирск: Новосибирское кн. изд-во, 2006. – 160 с., ил.

4. Штейнердт, С.В. Морфофункциональное состояние и оптимизация врачебного контроля у студентов юношеского возраста : дисс. на соиск. уч. степ. канд. мед. наук [Текст] / С.В. Штейнердт. – М., 2015.

5. Гендерные различия соматотипологических параметров юношей и девушек Волгограда [Текст] / А.И. Краюшкин [и др.] // Актуальные вопросы экспериментальной и клинической морфологии: материалы науч.-практ. конф. посвящ. памяти В.Б. Писарева. – Волгоград: ВолГМУ, 2010. – С. 137-138.

6. file://localhost/I:/Компонентный%20состав%20тела%20—%20SportWiki%20энциклопедия.mht .

7. http://www.fat-down.ru/diagnostic_obesity/body_composition

Bibliography

1. Abramova, T. F. Labilnye komponents of body weight-criteria of the General physical preparedness and control of the current and long-term adaptation to training loadings: methodical recommendations [Text] / T. F. Abramova, T. M. Nikitina, N. S. Kochetkova. – M.: LLC "Skyprint", 2013. 132 p.

2. Karasevich, A. N. Sports medicine : workshop [Text] / A. N. Harasewych ; Brest. state UN-t IME-Ni A. S. Pushkin. – Brest: BrSU, 2013. – 169 p.

3. Dodonova, L. P. Methods somatoparaphrenia in age and constitutional anthropology: study guide [Text] / L. P. Dodonova. – Novosibirsk: Novosibirsk, 2006. – 160 p.

4. Steinert, S. V. Morphofunctional state and optimization of medical supervision of students and youth age]. on competition of a scientific degree. academic step. kand. honey. Sciences [Text] / S. V. Steiner. – M., 2015.

5. Gender differences somatotypological parameters of boys and deoudes of Volgograd [Text] / A. I. Krayushkin [et al.] // Actual problems of experimental and clinical morphology: scientific.- prakt. Conf. dedicated. in memory of V. B. Pisarev. – Volgograd: Volga, 2010. – Pp. 137-138.

6. file://localhost/I:/Компонентный%20состав%20тела%20—%20SportWiki%20энциклопедия.mht .

7. http://www.fat-down.ru/diagnostic_obesity/body_composition

Информация для связи с авторами: nocentr@mail.ru

УДК 376.23

ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫНОСЛИВОСТИ ПОДРОСТКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



Смыслов Андрей Петрович,
аспирант,
Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина

Аннотация. В статье отражены особенности формирования и развития общей выносливости у подростков, имеющих сердечно-сосудистые заболевания. Описаны методы исследования относительных показателей выносливости и приведены результаты их изучения.

Ключевые слова: школьники, подростки, физическое воспитание, выносливость, сердечно-сосудистые заболевания

RELATIVE INDICATORS OF ENDURANCE OF ADOLESCENTS WITH DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Smyslov A.P., Post-Graduate Student, Tambov Derzhavin State University

Abstract. The article reflects the features of the formation and development of General endurance in adolescents with cardiovascular disease. Methods of research of relative indicators of endurance are reflected and results of their research are given.

Key words: schoolchildren, adolescents, physical training, endurance, cardio-vascular diseases

Введение

Выносливость традиционно считается одним из важнейших физических качеств, которые необходимы человеку в повседневной жизни. Она характеризует уровень физической работоспособности человека, в том числе ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Исследователи определяют выносливость как способность человека возможно длительное время осуществлять работу требуемой мощности либо как возможность его организма противостоять утомлению [1].

В формировании и развитии выносливости основная роль принадлежит конкретным вегетативным системам, а именно сердечно-сосудистой и дыхательной. Именно поэтому уровень проявления выносливости как физического качества оценивается при помощи анализа состояния кардиореспираторной системы организма человека. Различают общую и специальную выносливость. Общую выносливость определяют как совокупность функциональных резервов организма, которые обеспечивают его способность к длительному выполнению работы умеренной интенсивности [4].

Уровень формирования, дальнейшего развития, а также проявления общей выносливости зависит от:

– аэробных возможностей организма ребенка;

– степени экономизации техники выполняемых двигательных действий;

– мотивации и волевых качеств школьника.

Развитие у ребенка с ограниченными возможностями общей выносливости является базой формирования у него в дальнейшем нормальной физической работоспособности.

Об уровне развития выносливости судят обычно на основе определения следующих показателей:

1) внешних, характеризующих результативность двигательной деятельности ребенка;

2) внутренних, отражающих происходящие в организме при выполнении этой деятельности изменения.

Общая выносливость зависит от уровня сформированности у ребенка других физических способностей. Следовательно, обычно для определения ее уровня применяют следующие типы показателей: – абсолютные – рассчитывающиеся без учета уровня развития координационных, скоростных или силовых способностей; – относительные – полученные с учетом уровня развития перечисленных выше способностей [3].

Методы и организация исследования

В практике физического воспитания для оценки уровня формирования физического качества общая выносливость наиболее часто применяется косвенный способ, которым мы и пользовались. С помощью него общая выносливость школьников определялась нами по времени преодоления ими достаточно длинной дистанции. Для учащихся шестых классов рекомендуемая дистанция составляет 1000-1500 м. Поскольку наши испытуемые имели определенные отклонения в состоянии здоровья, они преодолевали дистанцию, равную 1000 м. Учитывалось время ее преодоления.

Исследование относительных показателей выносливости (индекс и коэффициент выносливости) мы осуществляли по рекомендованной В.И. Ляхом (2009) методике. Индекс выносливости – это разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем на этой дистанции, которое продемонстрировал бы испытуемый, если бы преодолел ее со скоростью, показываемой им на коротком (эталонном) отрезке. Чем меньше индекс выносливости, тем выше уровень ее развития.

Коэффициент выносливости – это отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка. Чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень ее развития.

Результаты и их обсуждение

При оценке индекса выносливости мы использовали метод, предложенный T. Cureton (1951), и при этом получили результаты, приведенные в таблицах 1-2.

Таблица 1 – Показатели индекса выносливости школьников ЭГ с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (n=15)

№ испыт. п/п	1 этап эксперимента	2 этап эксперимента	Прирост, %
1	120	98	18,4
2	121	100	18,3

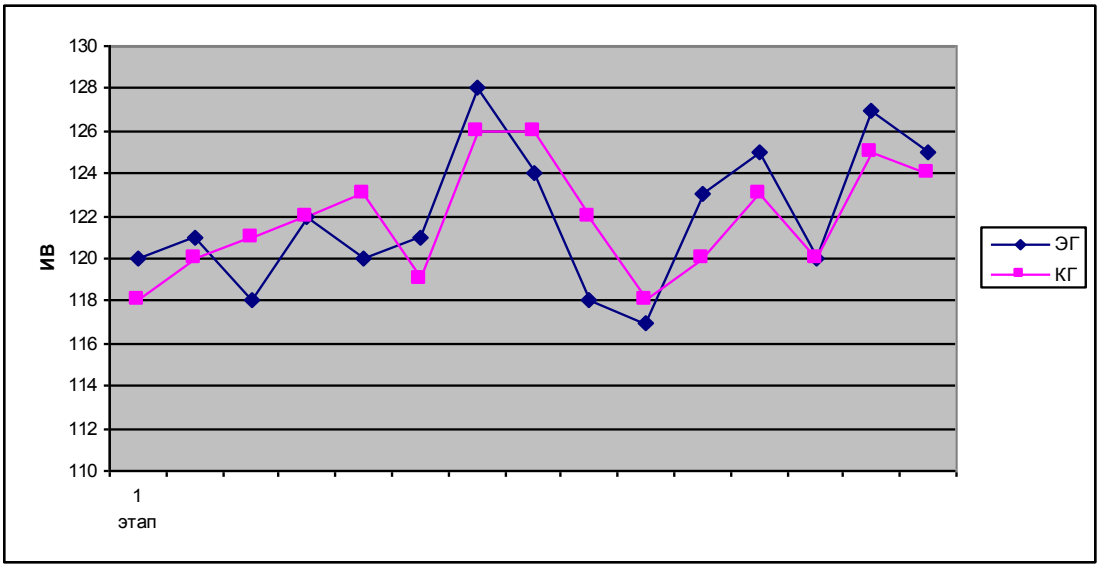
© Смыслов А.П., 2019

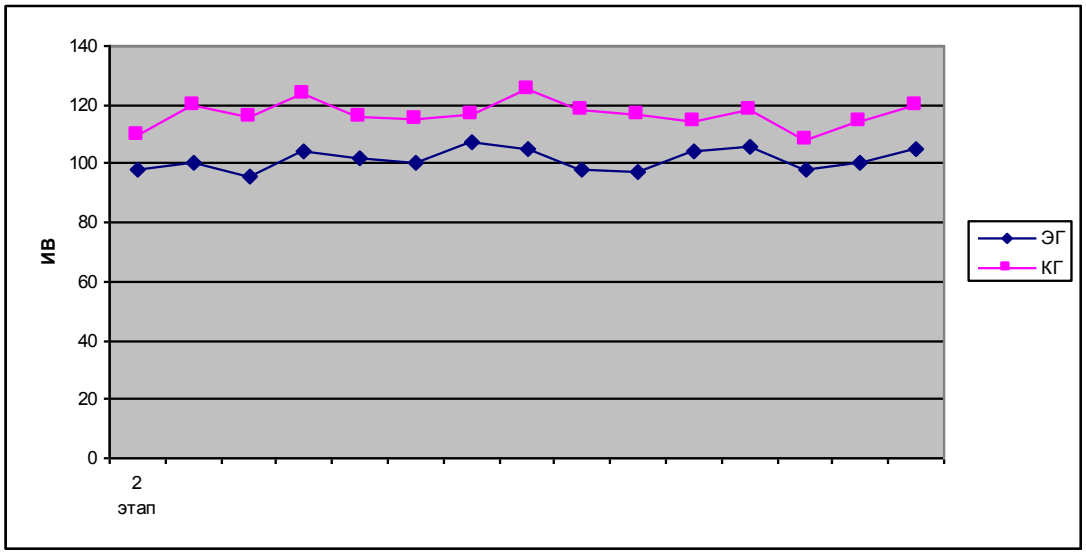
№ испыт. п/п	1 этап эксперимента	2 этап эксперимента	Прирост, %
3	118	96	18,6
4	122	104	14,7
5	120	102	15,0
6	121	100	17,3
7	128	107	16,4
8	124	105	15,3
9	118	98	16,9
10	117	97	17,1
11	123	104	15,4
12	125	106	15,2
13	120	98	18,4
14	127	100	21,3
15	125	105	16,0
Сред.	121,9	101,3	17,0

Таблица 2 – Показатели индекса выносливости школьников КГ с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (n=15)

№ испыт. п/п	1 этап эксперимента	2 этап эксперимента	Прирост, %
1	118	110	6,8
2	120	120	0,0
3	121	116	4,1
4	122	124	-1,6
5	123	116	5,7
6	119	115	3,4
7	126	117	7,1
8	126	125	0,8
9	122	118	3,3
10	118	117	0,8
11	120	114	5,0
12	123	118	4,1
13	120	108	10,0
14	125	114	8,8
15	124	120	3,2
Сред.	121,8	116,8	4,1

Как видно из результатов, отраженных в таблицах 1 и 2, в начале нашего эксперимента индекс выносливости школьников с патологией сердечно-сосудистой системы, отнесенных к контрольной и экспериментальной группам, находился на практически одинаковом уровне. Однако на втором этапе проведения исследования, то есть через 10 месяцев регулярных занятий плаванием, этот показатель у подростков из экспериментальной группы существенно изменился по сравнению с таковым у учащихся из контрольной группы и составил в среднем соответственно 101,3 и 116,8. Прирост результатов индекса выносливости составил в экспериментальной группе в среднем 17,0%, тогда как в контрольной – лишь 4,1% (рисунок 1). Это объясняется положительным влиянием регулярных тренировок, направленных на развитие общей выносливости (с индивидуальным дозированием нагрузки) на организм в целом и конкретно сердечно-сосудистую систему школьников, отнесенных к экспериментальной группе.





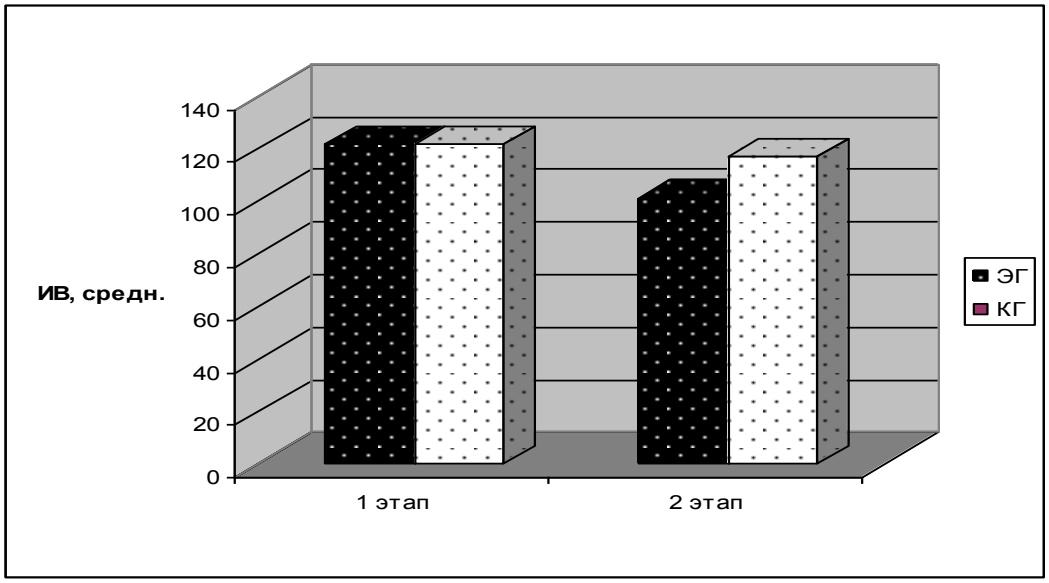


Рисунок 1 – Значения индекса выносливости (ИВ) школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Кроме индекса мы определяли коэффициент выносливости, который является одним из относительных ее показателей. С этой целью оценивалось время при сдаче контрольных нормативов, рекомендованных для учащихся 6 классов: бег 1000 м, бег 60 м. Значения коэффициента выносливости приведены в таблицах 3-4.

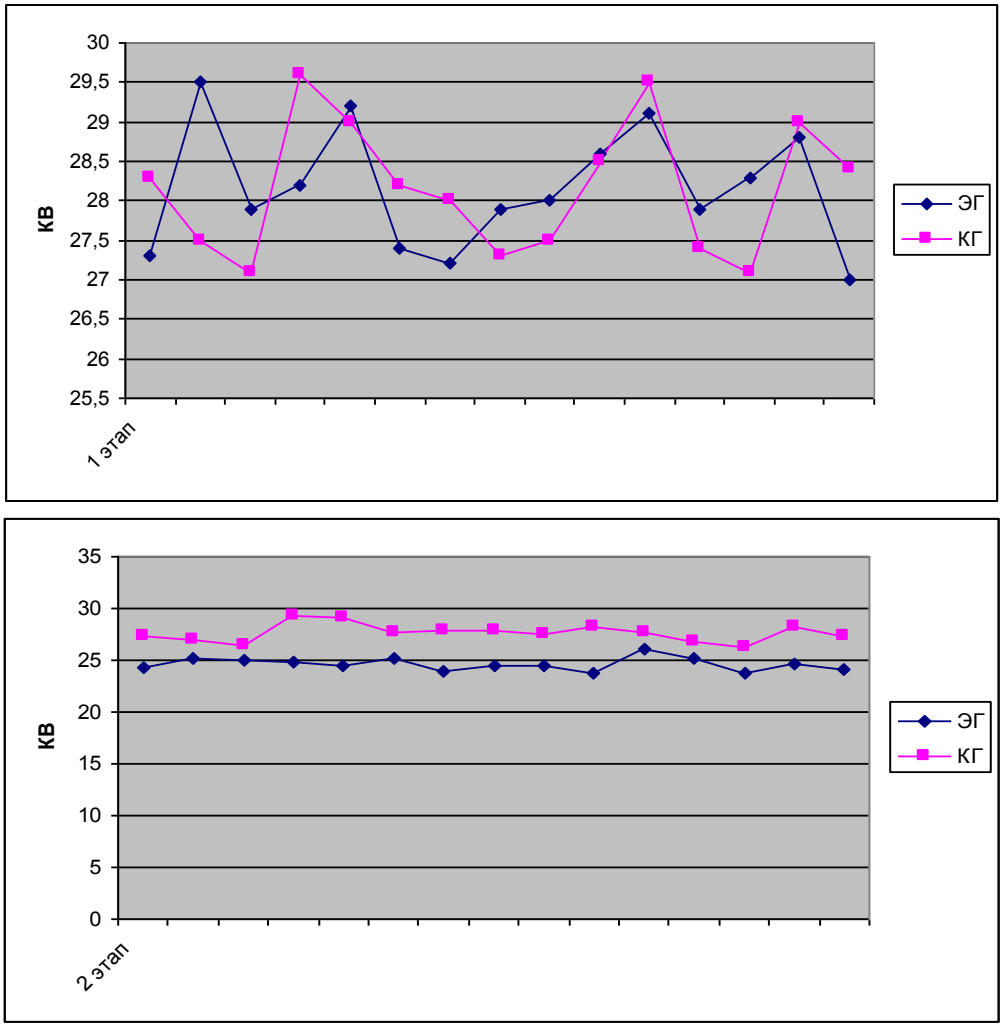
Таблица 3 – Значения коэффициента выносливости школьников ЭГ с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (n=15)

№ испыт. п/п	1 этап эксперимента	2 этап эксперимента	Прирост, %
1	27,3	24,2	11,4
2	29,5	25,2	14,6
3	27,9	25,0	8,8
4	28,2	24,8	12,1
5	29,2	24,5	16,1
6	27,4	25,1	8,4
7	27,2	23,9	12,1
8	27,9	24,4	12,5
9	28,0	24,5	12,5
10	28,6	23,8	16,8
11	29,1	26,1	10,3
12	27,9	25,1	10,0
13	28,3	23,7	16,3
14	28,8	24,6	14,6
15	27,0	24,1	10,8
Сред.	28,2	24,6	12,5

Таблица 4 – Значения коэффициента выносливости школьников КГ с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (n=15)

№ испыт. п/п	1 этап эксперимента	2 этап эксперимента	Прирост, %
1	28,3	27,4	3,2
2	27,5	27,0	1,8
3	27,1	26,5	2,2
4	29,6	29,3	1,0
5	29,0	29,1	– 0,4
6	28,2	27,6	2,1
7	28,0	27,8	0,7
8	27,3	27,9	– 2,2
9	27,5	27,5	0
10	28,5	28,2	1,1
11	29,5	27,7	6,1
12	27,4	26,8	2,2
13	27,1	26,3	3,0
14	29,0	28,2	2,8
15	28,4	27,4	3,5
Сред.	28,2	27,7	1,8

Исследователи [2] определяют значение коэффициента выносливости как «ниже среднего» в том случае, если оно составляет от 26 и более. В нашем случае и в контрольной, и в экспериментальной группе школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы на 1 этапе эксперимента данный показатель соответствовал означенным величинам. При этом В.М. Смирнов (2002) рекомендует не снижать долю силовых нагрузок, а увеличивать аэробные и активно использовать в процессе тренировки дыхательную гимнастику. Именно такой стиль тренировочного процесса позволил на втором этапе эксперимента учащимся, отнесенным к экспериментальной группе, в среднем увеличить коэффициент выносливости на 12,5%, в то время как в контрольной группе он вырос крайне незначительно и составил в среднем 1,8% (рисунок 2).



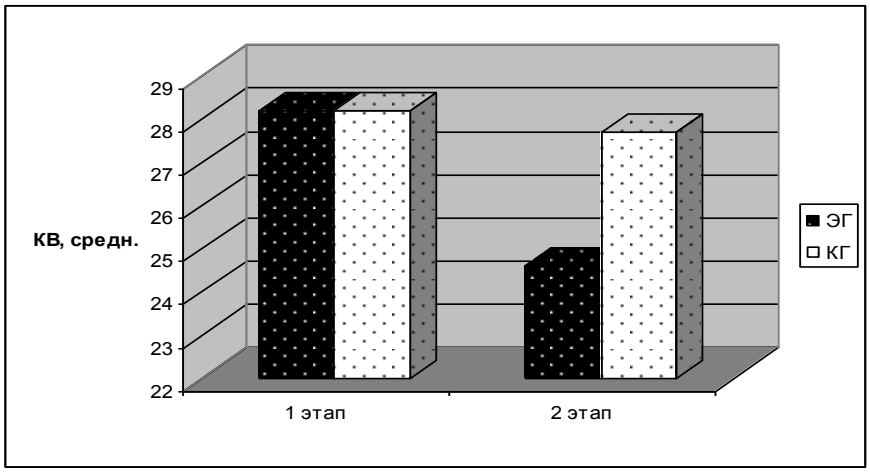


Рисунок 2 – Значения коэффициента выносливости (КВ) школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Таким образом, результатами наших исследований доказано, что регулярные дозированные физические нагрузки приводят к повышению у ребенка, имеющего заболевание сердечно-сосудистой системы, функциональных резервов кардиореспираторной системы. Это выражается в разнице годового прироста индекса выносливости в экспериментальной группе по сравнению с контрольной в среднем на 13% в пользу первой. Также среднегодовой прирост коэффициента выносливости составил у испытуемых из экспериментальной группы 12,5%, тогда как у таковых из контрольной – только 1,8%. Все вышеперечисленные факты доказывают эффективность разработанной и реализуемой нами методики развития общей выносливости у подростков.

Список литературы

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 1998. – 480 с.

2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

3. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов вузов [Текст] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2002. – 608 с.

4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. для вузов [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 520 с.

Bibliography

1. Dubrovsky, V. I. Sports medicine: studies. for University students [Text] / V. I. Dubrovsky. – M.: Vlados, 1998. – 480 p.

2. Landa, B. H. Methods of complex assessment of physical development and physical fitness [Text] / B. H. Landa. – 3rd ed., Rev. and DOP. – M.: Soviet sport, 2006. – 208 p.

3. Smirnov, V. M. Physiology of physical education and sport: studies. for University students [Text] / V. M. Smirnov, V. I. Dubrovsky. – M.: Vlados, 2002. – 608 p.

4. Solodkov, A. S. human Physiology. General. Sport. Age: studies. for high schools [Text] / A. S. Solodkov, E. B. Sologub. – M.: Terra-Sport, 2001. – 520 p.

Информация для связи с автором: ser.selitrenikoff@yandex.ru.

СПОРТ

УДК 37

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ КИКБОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ





Степанов Михаил Юрьевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
Чайковский государственный институт
физической культуры;
Саламатов Михаил Борисович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный гуманитарный университет

Аннотация. На материалах конкретного исследования (12 членов сборной РФ по кикбоксингу, стиль семи-контакт) рассмотрены временные и кинематические характеристики выполнения прямого удара ближней рукой в верхнюю секцию боксерского мешка. Выявленные интериндивидуальные различия составляющих временной структуры выполнения ударного действия свидетельствуют о необходимости дифференцированного подхода к их совершенствованию, учитывающему индивидуальные особенности формирования функциональной системы по составляющим афферентного синтеза и реализации эффекторной программы.

Ключевые слова: ударные действия, временные характеристики, угловые скорости, угловые ускорения.

KINEMATIC CHARACTERISTICS OF SHOCK ACTIONS OF THE BOXERS OF HIGH QUALIFICATION

Stepanov M. Yu., Cand.Pedag.Sci., Associate Professor,
Tchaikovsky State Physical Education Institute;
Salamatov M. B., Cand.Pedag.Sci., Associate Professor,
Russian State Humanitarian University

Abstract. On materials of the concrete study (12 members team of Russia in kickboxing style semi-contact) examined the temporal and kinematic characteristics of the performance of a direct blow by the proximal arm to the upper section of boxing bag. Revealed interindividual differences forming temporal structure for performing of shock action of the need for a differentiated approach to their improvement, which takes into account the individual characteristics of the formation of a functional system components afferent synthesis and implementation of the effector program.

Keywords: shock action, temporal characteristics, and angular velocity, angular acceleration.

Введение. В ударных видах единоборств (бокс, тхэквондо, кикбоксинг и др.) основным техническим действием, определяющим результат соревновательного поединка, является удар. Движения боксера и его деятельность изучались исследователями в различных направлениях. При этом анализировались силовые, временные, кинематические и прочие характеристики движений, что нашло свое отражение в диссертационных работах И.П. Дегтярева, А.И. Качурина, В.А. Петухова, М.П. Савчина, В.И. Филимонова, Л.В. Чхаидзе и др. Однако ударная техника в кикбоксинге, тхэквондо, каратэ до сих пор остается мало изученной.

Цель исследования. Изучить временные и кинематические характеристики ударных действий высококвалифицированных кикбоксеров (в разделе семи-контакт).

Организация исследования. Исследование проходило в рамках подготовки к чемпионату мира на членах сборной команды России по кикбоксингу в разделе семи-контакт. База исследования – ФГБОУ ВО Чайковский государственный институт физической культуры. В качестве временных характеристик ударного действия регистрировали время подготовки к удару, длительность удара и общую продолжительность выполнения ударного действия (в мс). В качестве кинематических характеристик регистрировали угловые скорости (рад/сек) и угловые ускорения (рад/с^2) колена, плеча и локтя. Перед всеми испытуемыми ставилась задача выполнения максимально быстрого удара в ответ на предъявление светового сигнала без демонстрации его максимальной силы или энергонасыщенности. Регистрация временных и кинематических характеристик ударных действий осуществлялась с помощью высокоскоростной видеокамеры PULNIX фирмы STARTRACE.

Результаты и их обсуждение. Анализ временных характеристик выполнения скоростного ударного действия (см. табл. 1) свидетельствует о наличии значительных интериндивидуальных различий по всем составляющим его выполнения – подготовки к удару, собственно удара и общего времени выполнения ударного действия. Полученные результаты свидетельствуют о девятикратном преобладании интериндивидуальных различий (минимум – максимум) длительности подготовки к удару (стадия афферентного синтеза от 33 мс до 297 мс) над длительностью выполнения собственно удара (эффекторный компонент от 330 мс до 627 мс) и общей продолжительности ударного действия от 396 мс до 924 мс соответственно.

Согласно взглядам [2] реализация целенаправленного поведенческого акта запускает в действие два механизма: один – тонический, изменяющий состояние коры головного мозга, второй – определяющий конкретную реакцию организма. В тонических процессах большую роль, как известно, играет ретикулярная формация, осуществляющая более или менее специфическое – тормозящее или облегчающее – влияние на различные структуры и функции мозга [4]. Применительно к регуляции двигательной активности влияние ретикулярной формации может быть как прямым – посредством ретикуло-спинальных взаимодействий, так и опосредованным – через кору больших по-

© Степанов М.Ю., Саламатов М.Б., 2019

лушарий. Можно предполагать, что различный характер изменений показателей, относящихся к различным составляющим длительности выполнения скоростного ударного действия, определяется спецификой активирующих влияний ретикулярной формации.

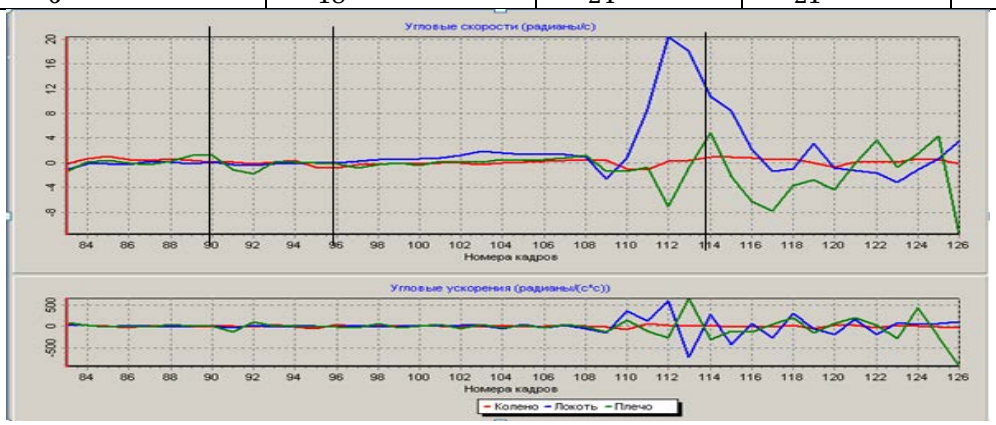
Таблица 1 – Временные характеристики выполнения скоростного ударного действия

№	Фамилия	Подготовка в кадрах	Удар в кадрах	Все действие в кадрах	Подготовка в мс	Удар в мс	Все действие в мс
1	Ах-ин	1	13	14	33	429	462
2	Гер-ов	1	19	20	33	627	660
3	Гу-ник	1	17	18	33	561	594
4	Ж-ов	6	13	19	198	429	627
5	Ко-нко	1	15	16	33	495	528
6	Мар-ич	5	10	15	165	330	495
7	Рю-на	4	14	18	132	462	594
8	Ря-ков	4	16	20	132	528	660
9	Са-ин	9	19	28	297	627	924
10	Се-ва	7	17	24	231	561	792
11	Фа-ва	4	13	17	132	429	561
12	Як-ев	1	11	12	33	363	396
13	Не-сов	2	16	18	66	528	594
14	Сол-ев	2	14	16	66	462	528

Зарегистрированные кинетограммы угловых скоростей и ускорений для коленного, плечевого и локтевого суставов при выполнении ударного действия также позволили выявить выраженные интериндивидуальные различия по динамике их характеристик для всех кинематических звеньев (см. рис. 1 а, б, в). Наиболее выраженные различия установлены для динамики изменений угловой скорости локтевого сустава (от + 7 до + 21 рад/сек) и наименее выраженные для плечевого сустава (от – 6 до – 8 рад/сек). Характерным моментом является достижение максимальной угловой скорости локтевого сустава, совпадающее с минимумом для плечевого сустава.

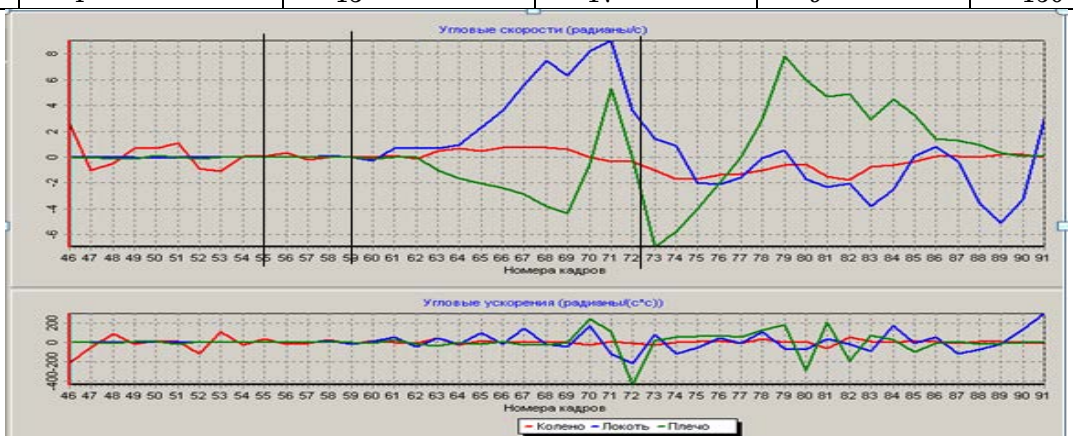
1. Кос-ко

Лампа	Подготовка	Удар	Все действие	Угловая скорость рад/с	Угловое ускорение рад/с^2
90	6	18	24	21	700



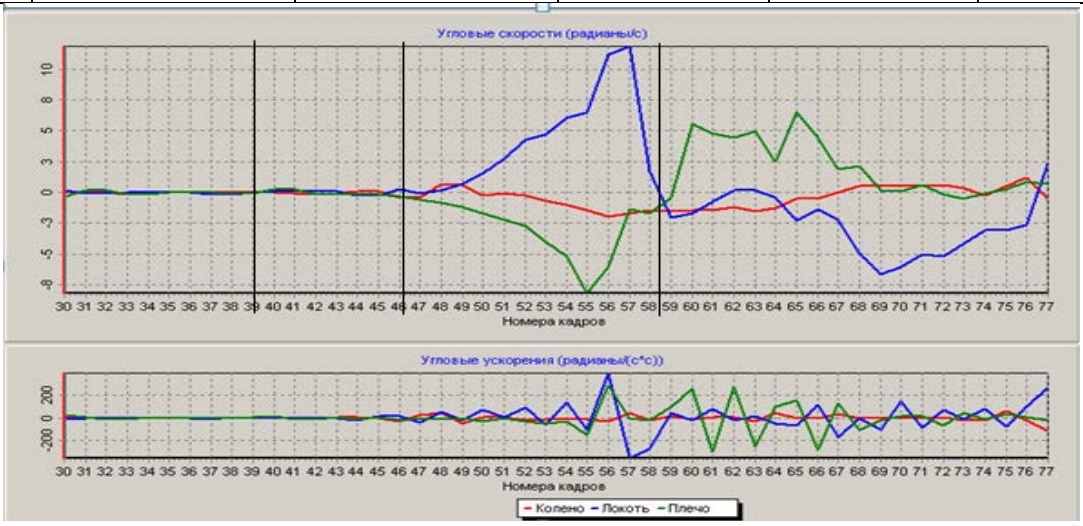
2. Гер-ов

Лампа	Подготовка	Удар	Все действие	Угловая скорость рад/с	Угловое ускорение рад/с^2
55	4	13	17	9	150



3. Ах-лин

Лампа	Подготовка	Удар	Все действие	Угловая скорость рад/с	Угловое ускорение рад/с^2
39	7	12	19	11,5	400



Кинематические характеристики выполнения ударного действия по показателям угловых скоростей и ускорений для локтевого сустава представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Кинематические характеристики выполнения ударного действия

№	Фамилия	Подготовка мс	Удар мс	Все действие мс	Локоть, угловая скорость рад/с	Локоть, угловое ускорение рад/с^2
1	Кос-ко	231	396	627	21	700
2	Ряб-ков	132	429	561	18	550
3	Рю-на	132	462	594	14	450
4	Як-лев	132	396	528	10	150
5	Сем-ова	198	594	792	8	250
6	Гур-ник	66	660	729	9	200
7	Жу-в	132	528	660	12	150
8	Фад-ва	198	561	759	7	100
9	Гер-ов	231	528	759	9	150
10	Ах-лин	330	1089	1415	11,5	400
11	Сал-ин	297	528	825	10	200
12	Мар-ич	66	330	396	11	250

Заключение. Рассматривая составляющие целостной структуры выполнения ударного действия с позиций формирования функциональной системы [1; 5; 6], длительность подготовки к выполнению удара можно рассматривать как стадию афферентного синтеза, а длительность собственно выполнения удара – как реализацию эффекторной программы. Выявленные интериндивидуальные различия составляющих временной структуры выполнения ударного действия свидетельствуют о необходимости дифференцированного подхода к их совершенствованию, учитывающему индивидуальные особенности формирования функциональной системы по составляющим афферентного синтеза и реализации эффекторной программы.

Список литературы

1. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем [Текст] / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 196 с.

2. Демин, И.В. Взаимосвязи динамических характеристик ударных действий и физической подготовленности у юных боксеров 11-16 лет в динамике учебно-тренировочного сбора [Текст] / И.В. Демин, М.Ю. Степанов, А.М. Якупов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции г. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России. - 2013. – С. 13-18.

3. Демин, И.В. Управление учебно-тренировочным процессом в единоборствах на основе системно-конституционального подхода [Текст] / И.В. Демин, М.Ю. Степанов, М.Б. Саламатов // Современные перспективы и пути решения: сборник материалов I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под общей ред. Л.Б. Дзержинской. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. – С. 13-16.

4. Степанов, М.Ю. Методика формирования ударных действий в боксе [Текст] / М.Ю. Степанов, А.М. Якупов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 77-79.

5. Степанов, М.Ю. Развитие скоростно-силовой подготовки в ударных единоборствах [Текст] / М.Ю. Степанов, М.Б. Саламатов // Физическая культура: воспитание образование тренировка. – 2018. – № 6. – С. 32-35.

6. Степанов, М.Ю. Комплексная оценка перспективности готовности спортсменов обучающихся на кафедре единоборств [Текст] / М.Ю. Степанов, М.Б. Саламатов // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №4 (68). – С. 76-78.

Bibliography

1. Anokhin, P. K. Nodal problems of the theory of functional systems [Text] / P. K. Anokhin. – M.: Science, 1980. – 196 p.

2. Demin, I. V. the Relationship of the dynamic characteristics of strikes and physical training industry for young boxers aged 11-16 in the dynamics training collection [Text] / I. V. Demin, Yu. M. Stepanov, A. M. Yakupov // Materials of Serasi-Russian scientific-practical conference Ekaterinburg: the Ural law Institute of MIA Russia. -2013. – P. 13-18.

3. Demin, V. I. Management of educational-training process in the martial arts on the basis of system of the constitutional approach [Text] / I. V. Demin, Yu. M. Stepanov, M. B. Salamatov // Modern perspectives and ways of solving: materials of I All-Russian with international participation scientific and practical conference / under the General editorship of L. B. Sochi. – Volgograd: FGBOU VO "VGAFK", 2018. – P. 13-16.

4. Stepanov, M. Y. Methodology of strikes formation in Boxing [Text] / M. Y. Stepanov, A. M. Yakupov // Theory and practice of physical culture. – 2014. – № 9. – C. 77-79.

5. Stepanov, M. Y., Development of speed-strength training at impact martial arts [Text] / M. Y. Stepanov, M. B. Salamatov // Physical culture: vos-nutrition education training. – 2018. – № 6. – C. 32-35.

6. Stepanov, M. Y., a Comprehensive assessment of the readiness of the athletes enrolled in ka-Phaedra martial arts [Text] / M. Y. Stepanov, M. B. Salipatov // physical Culture and health. – 2018. – №4 (68). – Pp. 76-78.

Информация для связи с авторами:
stepanov_m@inbox.ru

УДК 796.8

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ





Бахарев Юрий Александрович,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств;
Кузьмин Вадим Геннадьевич,
кандидат физико-математических наук, профессор;
заведующий кафедрой теории и методики прикладных и технических видов спорта;
Панкратов Сергей Борисович,
старший преподаватель;
Морозов Андрей Михайлович,
преподаватель,
Национальный исследовательский нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация. В статье приводятся экспериментальные результаты использования разработанной программы занятий рукопашным боем, направленной на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Ключевые слова: рукопашный бой, спортсмены, скоростно-силовые способности, развитие, учебно-тренировочный этап.

DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED AND POWER ABILITIES IN ATHLETES OF HAND-TO-HAND FIGHTING AT THE EDUCATIONAL AND TRAINING STAGE OF PREPARATION

Bakharev Iu. A., Cand.Pedag.Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Combat Sports;
Kuzmin V. G, Cand.Physical And Mathem. Sci., Professor; Head of the Department of Theory and Methodology of Applied and Technical Sports;
Pankratov S. B., President of the Nizhny Novgorod Regional Federation of Martial Arts;
Morozov A. M., Teacher,
Lobachevsky State University Nizhni Novgorod

Abstract. Experimental results of use of the developed program of occupations hand-to-hand fighting aimed at the development of high-speed and power abilities of athletes at an educational and training stage of preparation are given in article.

Keywords: hand-to-hand fighting, athletes, high-speed and power abilities, development, educational and training stage.

Введение. Рукопашный бой – современный отечественный вид спорта, включающий в себя технический арсенал практически всех единоборств, а также средство развития и формирования физических (сила, скорость, гибкость, ловкость, выносливость) и положительных личностных качеств (дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, решительность, смелость, эмоциональная устойчивость) [3].

Учебно-тренировочные занятия по рукопашному бою в спортивных секциях и клубах строятся на основе федерального стандарта, освоение которого требует систематичной, последовательной, учитывающий закономерности физического и физиологического развития организма ребёнка учебно-тренировочной работы [5].

Учебно-тренировочный этап является важным этапом многолетней тренировки спортсмена-рукопашника, на котором происходит расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов, повышение уровня функциональных возможностей. Но главное внимание на этом этапе спортивной подготовки уделяется разносторонней физической подготовке [1].

Актуальность развития скоростно-силовых способностей на этом этапе обучения связана с тем, что учебно-тренировочный этап приходится на возрастные границы 12-15 лет, что является благоприятным возрастом для тренировки скоростно-силовых способностей, а также обусловлена особой значимостью данных физических способностей в рукопашном бое.

Скоростно-силовая подготовка в рукопашном бое должна включать разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев [2].

Цель, методы и организация исследования. С целью повышения эффективности спортивной подготовки бойцов, находящихся на учебно-тренировочном этапе подготовки, нами была разработана и внедрена в тренировочный процесс программа занятий, направленная на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов-рукопашников. Особенностью программы явилось применение тренажерных устройств на основе амортизирующей нагрузки в ходе занятий. Реализация цели и задач исследования осуществлялась с помощью следующих методов: анализ и обобщение научно-методической литературы, метод педагогического тестирования, метод педагогического наблюдения, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов. Юные спортсмены в течение двух месяцев по 4 раза в неделю занимались по разработанной программе. Тренажерные устройства использовались во время отработки ударной техники рукопашного боя, отработки бросков и ударно-бросковых комбинаций. Исследование проводилось с сентября по ноябрь 2018 года на базе спортивного клуба «Удар» Нижегородской региональ-

© Бахарев Ю.А., Кузьмин В.Г., Панкратов С.Б., Морозов А.М., 2019

ной федерации рукопашного боя [6]. В группу исследования вошли 9 мальчиков-подростков 13-14 лет, занимающихся рукопашным боем на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Для оценки эффективности программы использовались тесты, принятые в физическом воспитании и спортивной практике: прыжок в длину с места, прыжок в высоту, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с, поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя» за 30 с:

а) прыжок в длину с места, характеризующий однократное проявление скоростно-силовых возможностей. Стоя на стартовой отметке, спортсмен с места выполнял прыжок в длину, расстояние регистрировалось рулеткой с точностью до 1,0 см. Испытуемому предлагалось 2 попытки, в зачет шел лучший результат;

б) прыжок в высоту, характеризующий «взрывную силу» ног, выполнялся с места толчком двух ног перед щитом. Вначале замерялась высота спортсмена, стоящего на носках с вытянутой вверх рукой. После прыжка он касался щита на определенной высоте (по разметке), высота прыжка определялась по разнице первого и второго замеров. В зачет брался лучший из 2-х попыток результат;

в) подтягивание на перекладине за 20 с, характеризующее скоростно-силовые способности мышц рук. По команде спортсмен «прямым хватом» подпрыгивал и брался за перекладину, начинал подтягиваться до касания перекладины подбородком. Подсчитывалось количество «полных» подтягиваний;

г) сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с, характеризующие «взрывную» силу рук. По команде спортсмен занимал положение «упор лежа» и начинал до отказа сгибать и разгибать руки, удерживая корпус прямо. Подсчитывалось количество «полных» сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа;

д) поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя» за 30 с, характеризующее скоростно-силовые способности мышц живота и спины. По команде спортсмен занимал положение «лежа на спине, ноги согнуты в коленях» и начинал подъем туловища в положение «сидя». Подсчитывалось количество «полных» подъемов [4].

Результаты исследования и их обсуждение

В начале и в конце педагогического эксперимента подвергались тестированию пять показателей. За время педагогического эксперимента у группы исследования произошло статистически значимое улучшение всех анализируемых показателей.

В тесте «Прыжок в длину с места» значение достоверно увеличилось на 8,85% с 174,56±1,67 до 190,00±6,24 см ($p<0,01$). Достоверно увеличилось значение в тесте «прыжок в высоту» на 13,43% с 38,89±2,37 до 44,11±3,41 см ($p<0,01$).

Исходные среднегрупповые значения показателей по первому и второму тесту у участников исследования по сравнению с возрастно-половыми нормами в начале исследования соответствовали «удовлетворительному» уровню, что не могло положительно влиять на эффективность соревновательной деятельности спортсменов, участвующих в исследовании, а конечное среднегрупповое значение – «хорошему» уровню.

В следующих трех тестах мы осознанно ввели ограничения по времени для оценки развития именно скоростно-силовых способностей, а не силовой выносливости и получили следующие результаты:

– тест «Подтягивание на перекладине за 20 с» значение достоверно увеличилось на 10,53% с 6,33±1,00 до 7,00±1,32 раз ($p<0,01$);

– тест «Сгибание и разгибание рук за 30 с» значение достоверно увеличилось на 21,51% с 19,11±1,54 до 23,22±2,64 раз ($p<0,01$);

– тест «Поднимание туловища за 30 с» значение достоверно увеличилось на 17,26% с 18,67±1,12 до 29,89±2,03 раз ($p<0,01$).

Увеличение показателей «взрывной» силы рук , мышц живота и спины у мальчиков 13-14 лет, занимающихся рукопашным боем на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, может быть объяснено эффективностью программы тренировок с применением тренажерных устройств на основе амортизирующей нагрузки, способствующей развитию скоростно - силовых способностей.

Итак, наибольший прирост произошел по показателю «Сгибание и разгибание рук за 30 с», что, по нашему мнению, объясняется преимущественной направленностью нашей экспериментальной программы круговой тренировки на развитие «взрывной силы» рук. Именно удары руками составляют половину атакующего арсенала бойца-рукопашника.

Значительно вырос показатель «Поднимание туловища за 30 с», что показывает увеличение мощности мышц живота и спины в ходе наших занятий.

Наименьший, но статистически значимый прирост показателя «Прыжок в длину с места» можно объяснить значительным вкладом в данном физическом упражнении анаэробных механизмов, которые генетически детерминированы и хуже поддаются тренировке.

Заключение

Анализ научно-методической литературы и соревновательной деятельности свидетельствует об актуальности проблемы развития скоростно-силовых способностей в виде спорта «рукопашный бой». Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех их видов. Сбалансированное проявление скоростно-силовых способностей способствуют полной реализации технического и тактического арсенала бойца. Скоростно-силовая подготовка включает все разнообразие имеющихся средств и методов для развития способностей спортсменов преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях.

В процессе спортивной подготовки необходимо учитывать особенности развития организма мальчиков 13-14 лет. В этом возрасте происходит дальнейшее формирование всех основных систем жизнеобеспечения и закрепляется мотивация к спортивной деятельности. Указанный возраст является особенно благоприятным для развития скоростно-силовых способностей.

В ходе исследования разработана программа занятий рукопашным боем для группы учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки. Результаты внедрения разработанной программы занятий рукопашным боем в тренировочный процесс позволяют говорить об ее эффективности в развитии скоростно-силовых способностей на данном этапе подготовки.

Список литературы:

1. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А.О. Акопян [и др.]. – М.: Советский спорт, 2009. – 116 с.

2. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст] / С.А. Астахов. – М., 2002. – 125 с.

3. Бахарев, Ю.А. Рукопашный бой как средство коррекции нарушений осанки и развития физической подготовленности детей младшего школьного возраста [Текст] / Ю.А. Бахарев // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 1. – С. 23-25.

4. Ланда, Б.Х. Методика оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие [Текст] / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.: ил.

5. Приказ Минспорта России от 24.12.2014 № 1062 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.02.2015 № 35884).

6. Сайт Нижегородской городской общественной организации спортивный клуб «Удар» [Электронный ресурс] Режим доступа http: // www.sportclubudar.ru / (Дата обращения 26.10.2018)

Bibliography

1. Close fight. Approximate program of controversial training for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of Olympic reserve [Text] / A. O. Hakobyan [etc.]. – M.: Soviet sport, 2009. – 116 p.

2. Astakhov, S. A. technology of planning of training stages of speed-power orientation in the system of annual training of highly skilled wrestlers (on the example of hand-to-hand combat): Diss. ... kand. PED. Sciences: 13.00.04 [Text] / A. S. Astakhov. – M., 2002. – 125 p.

3. Bakharev, J. A. hand to Hand combat as a means of correction of posture and the development of physical preparedness of children of primary school age-that [Text] / Y. A. Bakharev // Adaptive physical culture. – 2017. – № 1. – P. 23-25.

4. Landa, B. H. Methods of assessment of physical development and physical fitness: educational [Text] / B. H. Landa. – 3rd ed., Rev. and DOP. – M.: Soviet sport, 2006. – 208 p.: Il.

5. Order of the Ministry of sports of Russia dated 24.12.2014 № 1062 "on approval of the Federal standard of sportive training in the sport of hand-to-hand combat" (Registered in the Ministry of justice of Russia 05.02.2015 № 35884).

6. Website of Nizhny Novgorod city public organization sports club "Udar "[Electronic resource] access mode http: // www.sportclubudar.ru / (accessed 26.10.2018)

Информация для связи с авторами:
kuzmin@fks.unn.ru

УДК 37

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ «СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА» (ГИРЕВОЙ СПОРТ, СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ)





Ингушев Черим Хажпагович,
кандидат педагогических наук;
Гилясова Марина Хаккимовна,
старший преподаватель;
Биттиров Расул Мухтарович,
тренер-преподаватель;
Хатуев Залим Анатольевич,
старший преподаватель;
Жероков Зубер Алиханович,
тренер-преподаватель,
Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова

Аннотация. В статье рассматривается методика применения повторно-переменного метода тренировки в подготовительной части и кругового метода тренировки в основной при проведении занятий по элективному курсу «Силовая подготовка» (гиревой спорт, силовое троеборье). Разработаны 5 комплексов упражнений, которые можно применять в ходе проведения занятий по элективному курсу «Силовая подготовка» у студентов высших учебных заведений. Применение данной методики значительно повышает эффективность проведения занятий по элективному курсу «Силовая подготовка».

Ключевые слова: силовая подготовка, гиревой спорт, силовое троеборье, круговая форма организации тренировки, силовые виды спорта, жим лежа, становая тяга штанги, гири.

THE USE OF THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING DURING CLASSES ON THE ELECTIVE COURSE "STRENGTH TRAINING" (WEIGHTLIFTING, POWER TRIATHLON, KETTLEBELL LIFTING)

Ingushev C. K., Cand. Pedag. Sci.;
Gilyasova M. H., Senior Lecturer;
Bittirov R. M., Trainer-Teacher;
Cherkesov T.Yu., Trainer-Teacher;
Khatuyev Z. An., Senior Lecturer,
Kabardino-Balkarian State University. H.M. Berbekova

Abstract. In the article the technique of application of circular training of carrying out of employment on an elective course "Power training" (weightlifting, power triathlon, kettlebell lifting) is considered. 5 sets of exercises that can be used in the course of the elective course "Strength training" for students of higher educational institutions are developed. The application of this technique significantly increases the effectiveness of conducting classes and increases the strength endurance of those involved in a short time.

Key words: strength training, weightlifting, a circular form of organization of training, power sports, weightlifting, bench press, bar, weights.

Методика проведения академических занятий по элективному курсу «Силовая подготовка» со студентами федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова» (КБГУ) за последние годы претерпела значительные изменения. Но она нуждается в дальнейшем совершенствовании и корректировке. Необходимо разработать и научно обосновать новые направления с целью повышению качества занятий по физической культуре и спорту.

Опыт работы со студентами КБГУ, посещающими элективные занятия по силовым видам спорта (гиревой спорт, силовое троеборье), показывает, что одним из средств уплотнения занятий является использование метода круговой тренировки.

Круговой метод тренировки на занятиях по физическому воспитанию у студентов 1-3-х курсов, специализирующихся по силовым видам спорта, стал использоваться в КБГУ с 2015-2016 учебного года. В течение трех лет была отработана наилучшая система использования этого метода [3].

Группы комплектовались без отбора, по желанию студентов. Занятия по физическому воспитанию в группах проходили в соответствии с учебным планом вуза. Все студенты в сентябре сдали контрольные нормативы (бег 100 м, 1500 м, прыжки в длину с места, подтягивания на перекладине), а также нормы «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Круговая форма организации тренировки в основной части занятия предусматривает поочередную работу студентов в небольших группах, каждая из которых последовательно выполняет серию заданий на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала. Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы для развития разнообразных физических способностей (силы, ловкости и выносливости). Реже эта форма тренировки применяется при обучении физическим упражнениям, так как при этой форме усложняются контроль и управление за действиями студентов, а также своевременная помощь и страховка. Дозировка определяется индивидуально для каждого занимающегося, исходя из его физических возможностей. Кроме того, нагрузка может регулироваться варьированием количества мест выполнения упражнений (чем их больше, тем меньше количество студентов в каждой группе, а, следователь-

© Ингушев Ч.Х., Гилясова М.Х., Биттиров Р.М., Хатуев З.А., Жероков З.А., 2019

но, и меньшая длительность пауз между повторениями упражнений) [2].

Круговой метод тренировки может использоваться в любой период времени. Его эффективность заключается в том, что в одну тренировку включается большая группа разнообразных упражнений не только с гирями, но и со штангой, на гимнастических снарядах и т.п.

К подобной организации учебной деятельности студенты подводятся постепенно, начиная с 1-го курса. На академическое занятие по силовым видам спорта (гиревой спорт, силовое троеборье), в высших учебных заведениях отводится 90 мин., и от того, насколько рационально будет использоваться это время, зависит эффективность физического развития студентов.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части выполняются общеразвивающие упражнения с гирями и гантелями весом от 5 до 10 кг, гирями 8-12-16-24 кг, повторно-переменным методом. Продолжительность подготовительной части – 20 мин.

В подготовительную часть занятия включают общеразвивающие упражнения: ходьбу, бег, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза и. т.д. После этого выполняется комплекс из 8 упражнений. Цель этого комплекса упражнений – подготовить организм спортсменов к нагрузке в основной части.

На выполнение 7 упражнений отводится 15 мин. На первом курсе студенты начинают занятия физически слабо подготовленными. Поэтому первые месяцы (это обычно сентябрь – октябрь) занимающиеся выполняют каждое упражнение в течение 30-55 с с интервалами отдыха от 50 с до 1-ой минуты. В последующем через каждые три недели время отдыха уменьшается на 5 с. К концу 1-го семестра (в декабре) на упражнение отводится уже 30-45 с, а время отдыха составляет 50 секунд [5].

При выполнении комплекса из 7 упражнений в подготовительной части учебная группа (например, из 20-ти человек) становится по кругу, расстояние между спортсменами не менее 2-х метров, перед каждым должен лежать резиновый полик или гимнастический мат на случай падения гири или гантелей из рук спортсмена.

По команде «Приготовиться», которая дается за 5 с до начала выполнения упражнения, спортсмены подходят к снаряду или берут его в руки (если гири кладут на плечи). По команде: «Начали!» выполняют упражнение, а по команде «Закончили!» прекращают его. Спортсмены начинают с 1-го упражнения и заканчивают на 8-м. Все упражнения выполняются по одному подходу.

Если атлет убедится, что вес очередного снаряда ему не подходит (слишком тяжел или легок), то во время перерыва он может сменить его на нужный вес. После команды «Приготовились!», а затем «Начали!» выполняется следующее упражнение.

Примерный комплекс упражнений для спортсменов в подготовительной части:

1. И.п. (исходное положение), стоя, ноги на ширине плеч, захват гири за дужку правой-левой рукой, замах между ног назад и подъём (подрыв) на грудь, вес гирь 8,16,24,32 кг., 7-9 повторений каждой рукой.

2. И.п., стоя, ноги врозь пошире, гиря на груди, попеременный жим гири от груди правой-левой, вес гирь 8,16,24 кг., 7-9 повторений каждой рукой.

3. И.п. стоя, ноги врозь по шире, толчок 2-х гирь по длинному (полному) циклу, вес гирь 16, 32, 48 кг, 7-9 повторений.

4. И.п., стоя, ноги врозь пошире, гиря за головой на спине и удерживается двумя руками за дужку, вес гири 8, 16, 24 кг. Наклоны туловища вперед, не сгибая коленей 7-9 повторений.

5. И.п., стоя, ноги врозь по шире, спина прямая, гиря удерживается двумя руками за дужку хватом сверху на уровне пояса, подъем гири вверх «протяжка») на вытянутые руки, вес гири 8, 16, 24, 32 кг, 10-12 повторений,

6. И.п., стоя, ноги на ширине плеч, гиря лежит на спине и удерживается за дужку двумя руками, вес гири 8, 16, 24 кг. Приседания 10-12 повторений.

7. И.п., стоя, ноги на ширине плеч или врозь пошире, рука с гирей выпрямлена вверх, вес гири 8, 12, 16, 24 кг. Приседания с гирей, 7-9 повторений в каждой руке.

Комплекс упражнений во время занятий желательно иметь в нарисованном или распечатанном виде на большом листе бумаги. Время, затраченное на разминку и выполнение 7 вспомогательных упражнений, составляет 15-20 минут.

В начале учебного года в сентябре – октябре студенты изучают основы техники выполнения классических соревновательных и специально-вспомогательных упражнений с гирями и штангой. Комплекс упражнений круговой тренировки для студентов в начале учебного года является нагрузкой высокой и интенсивной, поэтому в основной части занятия вначале идет обучение технике классических соревновательных и специально-вспомогательных упражнений с гирями и штангой, а затем даются упражнения для развития силы и выносливости спортсменов. Естественно, что в период объяснения, показа, разучивания техники выполнения упражнения с небольшим весом гирь 8-16-24 кг, нагрузка занятия резко снижается. Это дает студентам возможность почти полностью восстановиться и справиться с той нагрузкой, которая предлагается в основной части занятия.

Комплексы специально-вспомогательных упражнений от занятия к занятию меняются, а их содержание полностью зависит от характера предыдущих упражнений с гирями или штангой.

После расчета группа по команде преподавателя подготавливает необходимые снаряды для выполнения упражнения.

При выполнении комплекса из 6-7 упражнений учебная группа (например, из 20 человек) делится на четвёрки, и каждое упражнение выполняют одновременно 4 спортсмена. Все четвёрки делают вначале 1-е упражнение, затем второе, третье и т. д.

В течение 60 мин. студенты выполняют комплекс специально-вспомогательных и соревновательных упражнений с гирями, металлической палкой, штангой и гантелями круговым методом. Каждый комплекс состоит из 6-7 упражнений, упражнение выполняется в 3-4 подхода. Выполнение упражнения занимает от 25 с до одной минуты. После 6-7-го упражнения спортсмены отдыхают одну минуту и переходят к выполнению 1 упражнения и т.д.

Примерные комплексы упражнений в основной части занятия

Комплекс 1

1. И.п., стоя, ноги на ширине плеч или врозь по шире, жим гири с груди, правой-левой, кол-во повторений 7-12 раз, вес гири 8, 12, 16, 24 кг.

2. И.п., стоя, ноги на ширине плеч, работа на станке, накручивание троса с грузом вперёд, назад, упражнение для развития мышц кистей рук и предплечья, кол-во повторений 1+1, вес отягощения 16, 20, 24, 32 кг.

3. И.п., стоя, ноги врозь пошире или на ширине плеч, «толчок 2-х гирь с груди», кол-во повторений 7-12 раз, вес гирь 16, 32, 48 кг.

4. И.п., стоя на брусьях в упоре на предплечьях, подъем ног до уровня жердей, кол-во повторений 20-30 раз.

5. И.п., стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, приседания с 2-мя гирями на груди, кол-во повторений 7-12 раз, вес гирь 16, 32, 48 кг.

6. И.п., лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, сгибание и разгибание туловища, кол-во повторений 20-30 раз.

7. И.п., сидя на скамье для вертикальной тяги, тяги до груди (вес подбирается исходя из физических возможностей спортсмена), кол-во повторений 7-12 раз.

Комплекс 2

1. И.п., стоя, ноги врозь по шире, «рывок» гири правой-левой с замахом между ног, вес гирь 8, 16, 24 кг., кол-во повторений 7-12 раз.

2. И.п., стоя на брусьях в упоре на предплечьях, подъем ног до уровня жердей, кол-во повторений 20-30 раз.

3. И.п., стоя, ноги врозь по шире или на ширине плеч, подъём 2-х гирь на грудь с замахом между ног или с замахом с внешней стороны ног, вес гирь 16, 32, 48 кг), 7-12 повторений.

4. И.п., стоя, ноги на ширине плеч, работа на станке, накручивание троса с грузом вперёд, назад, кол-во повторений 1+1, вес отягощения 16, 20, 24, 32, 40 кг.

5. И.п., стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, приседания с 2-мя гирями на груди, количество повторений 7-9 раз, вес отягощения 16, 32, 48, 64 кг.

6. И.п., лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, сгибание и разгибание туловища, кол-во повторений 20-30 раз.

7. И.п. из виса на перекладине, подтягивание и медленное опускание в вис, кол-во повторений 7-9 раз.

Комплекс 3

1. И.п., ноги на ширине плеч, вырывание гири двумя руками, кол-во повторений 7-12 раз.

2. И.п., ноги на ширине плеч (металлическая палка или штанга на плечах, гантели в руках или гиря на спине) – приседания «глубокие», кол-во повторений 7-9 раз.

3. И.п., лежа на горизонтальной скамье, жим штанги или гантелей лежа, кол-во повторений 7-9 раз.

4. И.п., ноги на ширине плеч, подъем гантелей через стороны в положении стоя, кол-во повторений 7-12 раз.

5. И.п., стоя на брусьях в упоре на предплечьях, подъем ног до уровня жердей, кол-во повторений 20-30 раз;

6. И.п., стоя, ноги на ширине плеч или врозь по шире, толчок металлической палки или мини штанги с груди, кол-во повторений 5-7 раз, вес подбирается исходя из физических возможностей спортсмена.

7. И.п., сидя на скамье для вертикальной тяги, тяги до груди (вес подбирается исходя из физических возможностей спортсмена), кол-во повторений 7-12 раз

Комплекс 4

1. И.п., лежа на горизонтальной скамье для жима лежа, жим штанги (вес исходя из физических возможностей студента).

2. И.п., ноги на ширине плеч, выпрыгивание вверх из «разножки» с металлической палкой на плечах кол-во повторений 5-7 раз.

3. И.п., ноги на ширине плеч, подъем штанги на грудь с полуприседом (с помоста и с виса), кол-во повторений 5-7 раз.

4. И.п., ноги на ширине плеч, подъем гантелей через стороны в положении стоя, кол-во повторений 7-12 раз.

5. И.п., стоя на брусьях в упоре на предплечьях, подъем ног до уровня жердей, кол-во повторений 20-30 раз.

6. И.п., лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, сгибание и разгибание туловища, кол-во повторений 20-30 раз.

7. И.п., лежа бедрами на специальном тренажере липом вниз, ноги закреплены, прогибание туловища, кол-во повторений 15-20 раз.

Комплекс 5

1. И.п., ноги на ширине плеч, жим штанги, стоя на специальном станке, кол-во повторений 5-7 раз.

2. И.п., ноги на ширине плеч, повороты туловища в стороны, штанга на плечах, кол-во повторений 5-7 раз.

3. И.п., ноги на ширине плеч, приседание со штангой из груди, кол-во повторений 5-7 раз.

4. И.п., ноги на ширине плеч или врозь пошире, спина прямая, руки прямые «тяга становая» (подъем ногами), кол-во повторений 3-5 раз (см. рисунок 1, 2).



Рисунок 1 – Техника выполнения упражнения «Становая тяга»



Рисунок 2 – Техника выполнения упражнения «Становая тяга – сумо»

5. И.п., лежа на спине, на наклонной скамейке, руки за головой, ноги закреплены, сгибание и разгибание туловища, кол-во повторений 20-30 раз.

6. И.п., ноги на ширине плеч, наклоны вперед со штангой на плечах, кол-во повторений 5-7 раз.

7. И.п., сидя на скамье для вертикальной тяги, тяги до груди (вес подбирается исходя из физических возможностей спортсмена), кол-во повторений 7-12 раз.

Во время занятий следует отметить, что упражнение «тяга за голову» может привести к артриту и прочим заболеваниям суставов плеч. Время, затраченное в основной части на выполнение 6-7 упражнений по 3-4 подхода, составит 60 минут.

На заключительную часть занятия отводится 10 мин. (ходьба, бег трусцой и упражнения на расслабление).

Опыт трехгодичной работы со студентами КБГУ с применением «круговой» формы тренировки позволяет сделать следующие выводы:

— «круговая» форма тренировки позволяет добиться большей плотности занятия. При этом резко возрастает нагрузка – увеличивается количество подъемов гантелей, гири, штанги, а, следовательно, и общий объем выполненной работы по сравнению с обычным занятием;

— «круговая» форма тренировки способствует развитию силы и скоростно-силовой выносливости спортсменов, двигательных навыков и умений;

— занятия с применением «круговой» формы тренировки укрепляют морально-волевые качества, значительно повышают активность и дисциплинированность спортсменов.

Список литературы:

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография [Текст] / С.В. Алексеев. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.

2. Калашникова, Р.В. Метод комплексно-круговой тренировки и ее применение на занятиях физической культуры [Текст] / Р.В. Калашникова. – Иркутск: ИГМУ, 2014. – 118 с.

3. Корнилов, Ю.П. Круговая тренировка в подготовке спортсменов [Текст] / Ю.П. Корнилов, К.С. Вишняков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – №1. – С. 28-33.

4. Минка, И.Н. Развитие силовых способностей у юношей 18-20 лет, занимающихся силовым троеборьем [Текст] / И.Н. Минка, И.И. Петраш // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2016. – №4. – С. 61-65.

5. Спатаева, М.Х. Гиревой спорт: морфологические, функциональные и психологические аспекты: монография [Текст] / М.Х. Спатаева. – Омск : ОмГУ, 2016. — 104 с.

Bibliography

1. Alekseev, S. V. Physical culture and sport in the Russian Federation: new challenges of our time: monograph [Text] / S. V. Alekseev. – M.: Theor. and prakt. physical cult., 2013. – 780 c.

2. Kalashnikova, R. V. method of complex-circular training and its application in physical culture classes [Text] / R. V. Kalashnikova. – Irkutsk: IGMU, 2014. – 118 c.

3. Kornilov, Yu. p. circuit training in the preparation of athletes [Text] / Y. P. Kornilov, K. S. Vishnyakov // Physical education and sports training. – 2018. – №1. – P. 28-33.

4. Minka, I. N. Development of power abilities in young men 18-20 years, engaged in power triathlon [Text] / I. N. Minka, I. I. Petrash // Bulletin of the scientific society of students, postgraduates and young scientists. – 2016. – №4. – P. 61-65.

5. Satpaeva, M. H. Weightlifting: morphological, functional and psychological aspects: monograph [Text] / M. H. Satpaeva. – Omsk: OmSU, 2016. – 104 p.

Информация для связи с авторами:
dankeeva89034955489@yandex.ru

УДК 796.814

ЭПИЗОДЫ ПРОТИВОБОРСТВА В СТРУКТУРЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ САМБИСТОВ-ЮНИОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ





Мартин Александр Александрович,
аспирант;
Литманович Аркадий Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. В статье рассматриваются эпизоды противоборства соревновательных поединков различного технико-тактического назначения, которые представлены в качестве модели и метода тренировочного процесса самбистов-юниоров высокой квалификации. Изучение особенностей выполнения технико-тактических действий в эпизодах, предшествующих выполнению завершающих атаку приемов и способствующих их эффективной реализации, позволит сформировать у спортсменов арсенал ситуаций противоборств для эффективного решения мгновенно возникающих и постоянно меняющихся задач поединков.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, эпизоды противоборства, самбо, соревновательные поединки.

EPISODES OF CONFRONTATION IN THE STRUCTURE OF THE COMPETITIVE FIGHTS OF SAMBO-JUNIORS OF HIGH QUALIFICATION

Martin A.A., Post-Graduate Student;
Litmanovich A.V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Siberian State University Physical Education and Sport

Abstract. The article deals with the episodes of confrontation of competitive fights of various technical and tactical purposes, which are presented as a model and method of training process of highly qualified sambo-juniors. The features of the execution of technical and tactical actions in the episodes preceding the execution of the final attack techniques and contributing to their effective implementation are studied. This will allow athletes to form an arsenal of situations of confrontation to effectively solve instantly emerging and constantly changing tasks of fights.

Key words: technical and tactical training, episodes of confrontation, sambo, competitive fights.

Введение. Анализ эффективности атакующих, контратакующих и защитных воздействий высококвалифицированных самбистов в условиях соревновательной деятельности свидетельствует о том, что качество выполнения завершающих атаку приемов, определяющих успешность в схватке, зависит от предшествующих технико-тактических действий эпизодов противоборства. Активное сопротивление противника, маневрирование и постоянная смена позиций в контактах силового взаимодействия предопределяют их техническую возможность и тактическую целесообразность выполнения двигательных действий. Спортсмен обязан самостоятельно действовать в мгновенно возникающих и постоянно меняющихся ситуациях [3]. В этой связи совокупная технико-тактическая деятельность в системе поединков зависит от качества восприятия самбистами каждого эпизода, его объективности, оценки и выбора решений о проведении того или иного комплекса технико-тактических действий.

Эпизоды противоборства необходимо рассмотреть как сложноорганизованные комплексы силовых технико-тактических действий относительно оппонентов, согласно принципам биомеханики и правил соревнований. Данные комплексы представляют собой, в большинстве своем, взаимные совокупные целенаправленные действия, разнообразие и множество которых образует трудность унификации выполнения разнообразных по назначению алгоритмов. Это отличает самбо от циклических видов спорта и придает ему статус вариативных ситуационных, где в эпизодах различного технико-тактического назначения возникают условия, побуждающие спортсменов к мыслительным процессам [4]. Данный феномен в наибольшей мере присущ взрослым спортсменам высокой квалификации с учетом накопленного опыта участия в соревновательных поединках, что трудно сказать о самбистах-юниорах, у которых «ситуационная композиция» только начинает формироваться [5]. Учитывая потенциальную возможность применения большого многообразия технико-тактических действий в соревновательных схватках и слабовыраженное рациональное обоснование их использования, возникает практическая необходимость исследования и последующей разработки методики обучения технико-тактическим действиям самбистов-юниоров на основе вероятностного моделирования эпизодов противоборства.

Методы и организация исследования. Исследование проведено на базе кафедры теории и методики единоборств и силовых видов спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. Осуществлен теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ соревновательной деятельности самбистов высокой квалификации, которые позволили систематизировать и дать характеристику эпизодам технико-тактических действий, предшествующих выполнению завершающих атаку приемов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в структуре обучения технике борьбы преобладает направленность методики освоения и совершенствования завершающих атаку приемов (бросков, сваливаний, переворотов, удержаний, болевых приемов и др.) как обособленных из канвы противоборства двигательных действий [2]. Несомненно, завершающие атаку приемы при определении победителя являются результирующим исходом противоборства в соревнова-

© Мартин А.А., Литманович А.В., 2019

тельных поединках. Однако итоговое преимущество в схватках достигается по результатам доминирования активных действий противоборствующих на отдельных участках поединков, то есть в эпизодах, предшествующих выполнению завершающих атаку приемов. Данное обстоятельство является первопричиной успешности освоения технико-тактических действий соревновательных поединков и нуждается в дальнейшем исследовании вопросов повышения их эффективности.

Для сравнительной оценки результатов исследования нами выделен ряд эпизодов противоборства, предшествующих выполнению завершающих атаку приемов. По мнению специалистов, для решения мгновенно возникающих и постоянно меняющихся задач в ходе поединка необходима оценка следующих составных частей схваток:

- маневрирование и все виды передвижений, перемещений в различных положениях частей тела борцов относительно ковра и друг друга;
- выполнение захватов-упоров, действий ногами, туловищем и другими частями тела в эпизодах ведения поединка;
- изменение усилий и направлений действий, выполняемых различными частями тела;
- борьба в различных стойках, быстром перемещении по ковру (расположение ног, стоп, положение туловища и др.).

К ним также относятся ситуации, обобщающие комплексы действий:

- одновременные контакты силового взаимодействия (руками, ногами, туловищем, головой, животом и др.);
- концентрированные максимальные усилия ударного типа руками или различными частями тела в обусловленные части тела противника (при выполнении приемов, выведения из равновесия, сдерживании и т.п.);
- постоянная угроза достижения «опасной» плотности захватов и дистанции между телами противоборствующих (подготовка атаки, защита перегруппировками и др.);
- освобождение от атакующих захватов различной направленности (плотности, действия кистями, предплечьями в грудь, подбородок, плечи и др.);
- удержание противника в выгодной для борцов позиции;
- создание мощного ответного «противодавления» на силовые воздействия противника различными частями тела;
- сдерживание блокированием, активностью «пересиливания» противника, теснения;
- выведения противников из равновесия (толчками, ударами-швунгами, продергиваниями в пределах правил) и др.

Перечисленные эпизоды противоборства соревновательных поединков различного технико-тактического назначения характерны без исключения для представителей всех возрастных групп, спортивных квалификаций и весовых категорий. Они образуют единый комплекс тренировочных заданий ведений противоборства, демонстрирующих их логическую взаимосвязь, необходимую для овладения ориентировочной основой позиционных решений единоборцев с переходом к завершению атаки оцениваемым действиям.

По результатам наблюдений и оценки соревновательной деятельности самбистов-юниоров и мужчин высокой квалификации нами сделано предположение. Эпизоды маневрирования в процессе поединков на фоне внимания к контактам силового взаимодействия у самбистов-юниоров, как правило, технически несовершенны. В поединках данным спортсменам приходится в разных эпизодах схватки интуитивно использовать опыт освоения завершающих атаку приемов. Фактически это означает – «выжидать», когда ситуации противоборства будут соответствовать тем действиям, которые они привыкли использовать. Условия соревнований зачастую дезориентируют действия борцов в поединках, так как, в основном, не соответствуют условиям проведения ими тренировочного процесса с эпизодами противоборства, препятствующими выполнению завершающих атаку приемов. Они, как правило, технически и тактически не изучаются, что приводит к снижению эффективности соревновательной деятельности самбистов-юниоров.

Данные обстоятельства позволяют рассматривать эпизодически возникающие в схватках композиции как взаимосочетание типовых ситуаций борьбы. В последних происходит реализация технико-тактических действий спортсменов на основе обобщенного ситуативного восприятия и ориентировочного исполнительного компонента. Следует отметить принципиально важный момент – соревновательные условия поединков являются сбивающими факторами и помехами, которые необходимо учитывать при разработке тренировочных заданий и их использовании в подготовке единоборцев.

Важно понимать, что каждый эпизод соревновательных поединков представляет собой совокупность технико-тактических действий, имеющих свое «смысловое» назначение при напряженном психологическом решении промежуточных задач схваток. В суммарном состоянии они определяют итоговый исход общей целевой установки соревновательного поединка [1]. В этом смысле перечисленные ранее эпизоды противоборства служат ориентиром для формирования блоков учебно-тренировочных заданий. Например, маневрирование в правосторонней стойке на полусогнутых ногах при освобождении от атакующих захватов противника (левши) различной направленности. От того, как тренер понимает технико-тактическую значимость каждого эпизода, от его профессионального видения зависит подбор арсенала средств и методов технико-тактической подготовки единоборцев. При этом важно формировать четкое понимание и усвоение данных положений всеми спортсменами, участвующими в тренировочном процессе. Это дает им возможность самостоятельно разрабатывать «личные» комплексы тренировочных заданий отдельных эпизодов поединков, совершенствовать варианты создания и освоения «коронных» технико-тактических заготовок для обеспечения преимущества в эпизодах ответственных соревновательных встреч.

Выводы. Разработка учебно-тренировочных заданий технико-тактической подготовки единоборцев с учетом использования выделенных эпизодов противоборства, предшествующих выполнению завершающих атаку приемов, на наш взгляд, методически целесообразна. Применение в учебно-тренировочном процессе заданий, направленных на формирование способности решения промежуточных (локальных) задач в ситуациях различного технико-тактического назначения поединка посредством детального освоения эпизодов противоборства, предшествующих выполнению завершающих атаку приемов избранной направленности, способствует повышению эффективности соревновательной деятельности самбистов-юниоров высокой квалификации.

Список литературы

1. Альжанов, Х.Х. Поединок как выбор вариантов решений тактически целесообразных эпизодов противоборства при соревновательной подготовке единоборцев [Текст] / Х.Х. Альжанов, А.Е. Курицына,

Г.М. Грузных // Организационно-методические аспекты учебного и учебно-тренировочного процесса в условиях вуза: сб. материалов IV-ой науч.-практ. конф. преп. и аспирантов / СибГУФК. – Омск, 2016. – С. 7-14.

2. Грузных, Г.М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборства : учеб. пособие [Текст] / Г.М. Грузных. – Омск: [б. и.], 1987. – 70 с.

3. Козин, В.В. Ситуационный подход к технико-тактической подготовке спортивного резерва в игровых видах спорта [Текст] / В.В. Козин // Спорт, человек, здоровье: материалы VIII междунар. конгр. / под ред. В.А. Таймазова. – СПб., 2017. – С. 182-184.

4. Литманович, А.В. Прогнозирование технико-тактической подготовки юных дзюдоистов 10-14 лет на этапе начальной спортивной специализации [Текст] / А.В. Литманович, А.А. Мартин // Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов: сб. материалов V-ой науч.-практ. конф. преп. и аспирантов / СибГУФК. – Омск, 2017. – С. 113-118.

5. Мартин, А.А. Ситуационный подход к тактической подготовке в единоборствах на примере дзюдо [Текст] / А.А. Мартин, А.В. Литманович // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. / под. ред. В.А. Аикина. – Омск, 2018. – С. 71-75.

Bibliography

1. Alzhanov, H. H. the Match as a selection of options tactically appropriate episodes proti-LABORSTA in competitive preparation of the athletes [Text] / H. H. Alzhanov, A. E. Kuritsyna, G. M. Stout // Organizational and methodological aspects of educational and training process in the University: proceedings of IV-th].- prakt. Conf. prep. and graduate / Sibgufk. – Omsk, 2016. – P. 7-14.

2. Stout, G. M. the Classic struggle: the formation of the basics of martial arts : proc. the allowance [Text] / M. G. Stout. – Omsk: [b. I.], 1987. – 70 p.

3. Kozin, V. V. Situational approach to technical and tactical training of sports reserve in team sports [Text] / V. V. Kozin // Sport, man, health: materials VIII international. Congr. / edited by V. A. Taymazov. – SPb., 2017. – P. 182-184.

4. Litmanovich, A.V. Forecasting of technical and tactical training of young judoists of 10-14 years at the stage of initial sports specialization [Text] / A.V. Litmanovich, A. A. Martin // Organizational and methodical aspects of preparation of athletes: collection of materials of the V-th scientific.- prakt. Conf. prep. and graduate / Sibgufk. – Omsk, 2017. – P. 113-118.

5. Martin, A. A. Situational approach to tactical-tion training in the martial arts for example judo [Text] / A. A. Martin, A. V. Litmanovich // Problems of improvement of physical culture, sport and Olympism: materials of all-Russian scientific.- prakt. Conf. / under. the editorship of V. A. Aikin. – Omsk, 2018. – P. 71-75.

Информация для связи с авторами:
alex.martin2010@yandex.ru

УДК 378

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БЫСТРОГО ПРОРЫВА В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ СРЕДИ КОМАНД КУРСАНТОВ ВУЗОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ РОССИИ





Лихачева Валерия Станиславовна,
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующая кафедрой спортивных дисциплин;
Шохова Анна Сергеевна,
магистрант,
Воронежский государственный
педагогический университет;
Горлова Светлана Николаевна,
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики спортивных игр,
Воронежский государственный институт
физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается статистика соревновательной технико-тактической деятельности баскетбольных команд, выступающих в первенстве Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) города Воронежа. Представлены результаты сравнительного анализа показателей эффективности быстрого прорыва среди команд курсантов вузов силовых ведомств РФ.

Ключевые слова: команда, курсанты, баскетболисты, атакующие действия, быстрый прорыв, результативность.

EFFECTIVENESS OF FAST BREAK IN COMPETITIONS ON BASKETBALL AMONG THE TEAMS OF CADETS HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF SECURITY AGENCIES OF RUSSIA

Likhacheva V.S., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor, Head of the Department of Sports Disciplines
Shokhova A. S., Master Student
Voronezh State Pedagogical University
Gorlova S.N., Cand. Biology. Sci., Associate Professor of the Theory and Technique of Sports,
Voronezh State Institute Physical Culture

Abstract. In article statistics of competitive technical and tactical activity of the basketball teams acting in superiority of the Association of Student's Basketball (ASB) of the city of Voronezh is considered. Results of comparative analysis of indicators of effectiveness of fast break among the teams of cadets of higher education institutions of security agencies of the Russian Federation are presented.

Key words: the team, cadets, basketball players, attacking actions, fast break, effectiveness.

Введение. На сегодняшний день в Российской федерации баскетбола официально утверждены форматы статистических отчетов о результативности игры спортсменов и команд во всероссийских соревнованиях.

Современные темпы развития информационных технологий позволяют собирать в ходе педагогических наблюдений первичный статистический материал, который затем используется специалистами для анализа эффективности технико-тактической подготовленности каждого баскетболиста и команд в целом как в отдельно проведенной игре, так и за определенный период.

Представляется важным то обстоятельство, что ведущие отечественные и зарубежные специалисты в области современного баскетбола проявляют повышенный интерес к стремительному нападению как к фактору улучшения результативности игры, не рассматривая его при этом в отрыве от позиционного нападения [1; 4; 5].

В исследованиях российских специалистов указывается на то, что в баскетболе для использования быстрого прорыва необходимо совершенствовать процесс специальной подготовки, связанный с технико-тактическими действиями спортсменов в игровой деятельности [2; 3].

Между тем на сегодня, как показывает библиографический поиск, явно недостаточно изучена статистика студенческого баскетбола, и в частности, технико-тактических приемов быстрого прорыва в условиях соревновательной деятельности. В дополнительном изучении нуждается сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности однородных групп, в частности, курсантов разных вузов с учетом особенностей военно-профессиональной деятельности, на что и сориентировано настоящее исследование [1; 6; 7; 8; 9].

Следует отметить, что программы физической подготовки различных категорий военнослужащих содержат комплексы специальных и физических упражнений, приемов и действий и ориентированы на предстоящую служебную деятельность. Физическое воспитание курсантов должно осуществляться с целью повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды и адаптации выпускника вуза к условиям среды профессиональной [6, с. 15].

Целью научной работы было проанализировать эффективность реализации атакующих действий в быстром прорыве игроков – баскетболистов команд студенческой лиги, выступающих в рамках первенства Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) г. Воронежа.

Методы и организация исследования. Педагогическое исследование проходило в течение 2-х игровых сезонов 2016-17 гг. и 2017-18 гг. с участием 12 сборных мужских команд вузов. Однако нас заинтересовала статистика соревновательной деятельности 3-х команд из числа курсантов вузов силовых ведомств России: Воронежского института Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД), Воронежского института государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (ВИ ГПС МЧС

© Лихачева В.С., Шохова А.С., Горлова С.Н., 2019

России) и Военного учебно-научного центра военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (ВВА).

Накануне соревнований нами разрабатывались протоколы для регистрации данных технико-тактических действий игроков во временном интервале от 3 до 7 с. После записи производился подсчет таких показателей, как: количество атак и их результативность; количество атак, организованных после подбора мяча на своем щите, после перехвата, после вбрасывания мяча из-за линии.

Результаты и их обсуждение. Данные исследования, представленные в таблице, показывают динамику средних значений результативности быстрых прорывов команд за два года педагогического наблюдения. Команда Военно-воздушной академии (ВВА) демонстрирует положительную динамику по сравнению с первым игровым сезоном в 2016-2017 гг. по общему количеству прорывов за игру, по количеству прорывов после перехвата мяча, после вбрасывания мяча из-за линии и по результативности, о чем свидетельствует оценка достоверностей различий ($p<0,05$).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей атакующих действий команд в первенстве АСБ по баскетболу в 2016-2018 годах

Показатели за игру	МВД		Р	МЧС		Р	ВВА		Р
	2016-17 гг.	2017-18 гг.		2016-17 гг.	2017-18 гг.		2016-17 гг.	2017-18 гг.	
	M±m			M±m			M±m		
Кол-во прорывов	9,7±3,6	10,1±4,5	*	10,5±1,3	12,3±2,0	*	7,6±2,9	19,2±6,0	**
Кол-во прорывов после подбора мяча	5,1±2,8	5,0±3,3	*	6,3±1,9	7,2±1,9	*	5,0±2,9	9,6±4,4	*
Кол-во прорывов после перехвата мяча	3,7±3,5	3,3±2,3	*	2,5±1,3	3,5±1,2	*	2,4±0,9	7,0±3,6	**
Кол-во прорывов из-за линии	1,4±0,8	1,9±1,0	*	1,8±1,0	1,7±1,0	*	0,6±0,3	2,7±1,3	**
Результативность атак	5,1±2,4	4,3±2,4	*	4,8±2,2	5,5±1,5	*	2,6±1,5	9,3±2,6	**
Потери мяча	1,3±0,8	2,0±0,8	*	1,5±0,6	2,5±1,0	*	2,6±1,8	3,6±1,4	*

Примечание:
**представлены показатели, в отношении которых выявлены достоверные межгрупповые различия ($p<0,05$);
*представлены показатели, в отношении которых не выявлены достоверные межгрупповые различия ($p>0,05$);

Анализ соревновательной деятельности позволил установить, что показатели быстрого прорыва в команде МВД ухудшались по сравнению с первым игровым сезоном в 2016-2017 гг., а в команде МЧС остались практически без изменений. В ходе исследования достоверных различий не было выявлено.

Выводы. Полученные данные позволяют заключить, что технико-тактические действия курсантов баскетбольной команды ВВА в организации и проведении быстрых прорывов имеют положительный прирост, что свидетельствует о правильно выбранной методике подготовки курсантов с учетом статистики предыдущего игрового сезона. Результатом эффективной корректировки тренеровочного процесса можно считать успешность спортивных результатов команды – 2 место в сезоне 2017-18 гг. против 9 места в сезоне 2016-17 гг.

Материалы исследования показали, что команды МВД и МЧС не смогли реализовать технико-тактические приемы в полной мере без большого числа ошибок вследствие неэффективных управленческих решений тренеров, которые не учли статистические сведенияо быстром прорыве в ходе соревновательной игры, а повышали уровень физической подготовленности курсантов, ориентированной на предстоящую служебную деятельность.

Список литературы

1. Оптимизация подготовки спортивного резерва в баскетболе на этапе высшего спортивного мастерства [Текст] / Ю.О. Аверясова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 79-80.

2. Горлова, С.Н. Анализ стремительного нападения женских студенческих команд в баскетболе [Текст] / С.Н. Горлова, А.С. Савочкина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3 т. (24 апреля 2018 года). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2018. – Том 2. – С. 438-441.

3. Горлова, С.Н. Количественные характеристики результативности технико-тактических действий игроков – баскетболистов студенческих команд [Текст] / С.Н. Горлова, А.С. Савочкина // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. тр. науч-практич. конф. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – С. 488-492.

4. Защук, С.Г. Динамика показателей эффективности быстрого прорыва сборной команды Украины по баскетболу [Текст] / С. Г. Защук // Физ. воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. – № 5. – С. 16-21.

5. Лакиза, А.Н. Методические рекомендации по повышению результативности скоростного нападения в баскетболе: учеб.-метод. пос. [Текст] / А.Н. Лакиза. – Белая Церковь, 1987. – 20 с.

6. Молоткова, Н.А. Проектирование системы формирования профессиональной культуры инженера средствами физического воспитания: монография [Текст] / Н.А. Молоткова, В.А. Гриднев, А.Н. Груздев. – Тамбов: Изд-во ГОУ ВПО ТГТУ, 2010. – 144 с.

7. Филимонова, С.И. Метапредметный подход: новый взгляд на методологию подготовки спортсменов в многолетнем процессе [Текст] / С.И. Филимонова, Г.Н. Германов, И.А. Сабирова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 100.

8. Казантинова, Г.М. Здоровый образ жизни в профессиональной деятельности специалиста : учебное пособие [Текст] / Г.М. Казантинова, Л.Б. Андрющенко, Т.А. Чарова. – Волгоград, 2009.

9. Андрющенко, Л.Б. Технология формирования готовности к развитию физической культуры у студен-

тов как фактор сохранности здоровья : монография [Текст] / Л.Б. Андрющенко, И.В. Лосева. – М., 2009.

Bibliography

1. Optimization of preparation of sports reserve in basketball at the stage of the highest sports skill [Text] / Y. O. Averianov [et al.] // Theory and practice of physical culture. – 2018. – № 6. – P. 79-80.

2. Gorlova, S. N. Analysis of the rapid attack of female student teams in basketball [Text] / S. N. Gorlova, A. S. Savochkina // Actual problems of theory and practice of physical culture, sports and tourism: materials of the VI all-Russian scientific-practical conference of young scientists, postgraduates, undergraduates and students devoted to the tenth victory of Kazan in the bid campaign for the right to host the XXVII world summer Universiade 2013 and the 5th anniversary of the Universiade 2013. In 3 tons (April 24, 2018). – Kazan : Volga Gapkit, 2018. – Volume 2. – P. 438-441.

3. Gorlova, S. N. Quantitative characteristics of the effectiveness of technical and tactical actions of student teams ' basketball players [Text] / S. N. Gorlova, A. S. Savochkina // Medical-biological and pedagogical bases of adaptation, sports activity and healthy lifestyle: sat.Tr. scientific-practical. Conf. – Voronezh: publishing and printing center "Scientific book", 2017. – Pp. 488-492.

4. Zashchuk, S. G. Dynamics of indicators of effectively-STI fast-break team of Ukraine on basketball [Text] / S. G. Zashchuk // Fiz. education of students of creative specialties. – 2003. – № 5. – P. 16-21.

5. Lakiza, A. N. Guidelines for improving the effectiveness of high-speed attack in basketball: studies.-method. POS [Text] / A. N. Lakiza. – White Church, 1987. – 20 p.

6. Molotkova, N. Ah. Design of system of formation of professional culture of the engineer by means of physical education: monograph [Text] / N. Ah. Molotkova, V. A. Gridnev, A. N. Gruzdev. – Tambov: Publishing house GOU VPO TGTU, 2010. 144 p.

7. Filimonova, S. I. Metasubject approach: a new look at the methodology of training athletes in the long-term process [Text] / S. I. Filimonova, G. N. Germanov, I. A. Sabirova // Theory and practice of physical culture. – 2014. – № 1. – P. 100.

8. Casatenovo, G. M. Healthy life in Pro-professional activity of the expert : a training manual [Text] / G. M. Casatenovo, L. B. Andryuschenko, T. A. Charova. – Volgograd, 2009.

9. Andryushchenko, L. B. Technology of formation of readiness for development of physical culture at students as a factor of safety of health : monograph [Text] / L. B. Andryushchenko, I. V. Loseva. – M., 2009.

Информация для связи с авторами:
lvs1964@mail.ru

УДК 796.83

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАЙБОКСЕРОВ С УЧЕТОМ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК





Саламатов Михаил Борисович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный гуманитарный университет;
Степанов Михаил Юрьевич,
кандидат педагогических наук, доцент;
Савельев Федор Николаевич,
магистрант;
Чайковский государственный институт
физической культуры

Аннотация: рассмотрена методика предсоревновательной подготовки членов сборной команды России по тайскому боксу перед Чемпионатом Европы 2017. Выявлены модельные характеристики показателей, соответствующие удачным выступлением на соревнованиях. Разработана методика предсоревновательной подготовки к основным стартам.

Ключевые слова: функциональное состояние, метаболические, функциональные, регуляторные характеристики, мониторинг функционального состояния.

PRECOMPETITIVE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED TAYBOKSER TAKING INTO ACCOUNT MODEL CHARACTERISTICS

Salamatov M. B., Cand.Pedag.Sci., Associate Professor,
Russian State Humanitarian University;
Stepanov M. Yu., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor;
Savel'ev F. N., Master Student,
Tchaikovsky State Physical Education Institute

Abstract. The technique of pre-competition training of members of the Russian national team in Thai Boxing before the European Championship 2017 is considered. The model characteristics of the indicators corresponding to the successful performance in competitions are revealed. The technique of pre-competition preparation for the main starts is developed.

Key words: functional state, metabolic, functional, regulatory characteristics, monitoring of functional state.

Введение. Подготовка квалифицированных спортсменов связана с высокими требованиями к их функциональному состоянию. Состояние боевой готовности в тайском боксе сопряжено с высоким уровнем мобилизации и реализации. Состояние высокой мобилизации и реализации имеет высокую корреляционную зависимость между максимальным потреблением кислорода и максимумом кислородного долга, т.е. высокий уровень аэробных возможностей определяет работоспособность спортсмена в анаэробных условиях. Внутреннюю структуру функциональных возможностей, которые определяют физическую аэробную и анаэробную (креатинфосфатную и гликолитическую) работоспособность, формируют следующие высоко достоверные факторы или обобщенные свойства организма: индекс аэробной мощности, индекс алактатной емкости, индекс лактатной емкости, индекс анаэробной емкости, индекс общей метаболической емкости, ЧСС на МПК, ЧСС на ПАНО [1; 2; 4].

Цель исследования: по параметрам энергетического метаболизма выявить модельные характеристики боевой готовности тайского боксера и на его основании разработать методику предсоревновательной подготовки.

Организация исследования. Исследование прошло в рамках подготовки сборной России к Чемпионату и Первенству Европы 2017 г. на ФГБУ «Озеро Круглое», где приняло участие по 28 тайских боксеров высокой квалификации (12 МСМК, 8 МС, 8 КМС). Данные боксеры были разделены на мужскую (18 и старше) и молодежную (18-23) сборные, где контрольная группа состояла из молодежного состава, а экспериментальная группа – из мужского. Обе группы занимались по общему плану, отличие экспериментальной от контрольной группы заключалось в возможности отклоняться от плана, ориентируясь на показатели функционального состояния. Детальному анализу были подвергнуты состояния тайских боксеров на этапе специальной подготовки и накануне соревнований. Оценка состояния спортсменов строилась на основе данных, полученных с диагностических комплексов Омега (ВСР), Душанин&Карленко (дельта ЭКГ), кардиомониторов POLARH-7 (ЧСС под нагрузкой), OMRON(артериальное давление). Спортсмены были поделены на 2 группы тайских боксеров – удачно выступивших и неудачно выступивших.

Результаты и их обсуждение. Как показали исследования, имеются существенные различия в текущих состояниях спортсменов вышеназванных групп (табл. 1).

Проведенные исследования показали, что у тайбоксеров, удачно выступавших в соревнованиях, наблюдались достоверно более высокие значения параметров энергетического метаболизма, характеризующие как анаэробное (алактатное и гликолитическое), так и аэробное энергообеспечение.

Таким образом, нами были выявлены модельные характеристики энергетического метаболизма для высококвалифицированных тайбоксеров накануне соревнований. Эти характеристики легли в основу методики индивидуализации предсоревновательной подготовки.

Сравнив индивидуальные показатели подготовленности с модельными, главный тренер сборной России В.Ю. Ильин принимал решение по индивидуальному внесению изменений в план подготовки [5].

© Саламатов М.Б., Степанов М.Ю., Савельев Ф.Н., 2019

Таблица 1 – Среднестатистические параметры энергетического метаболизма у тайских боксеров накануне соревнований

Параметры энергетического метаболизма	Удачно выступившие тайбоксеры (п=10)	Неудачно выступившие тайбоксеры (п=20)	Достоверность различий
	M±σ	M±σ	
Индекс аэробной мощности, усл. ед.	74 ±3	60 ±4	P<0,01
Индекс алактатной емкости, усл. ед.	19 ±2	12 ±3	P<0,01
Индекс лактатной емкости, усл. ед.	18 + 2	11±3	P<0,01
Индекс анаэробной емкости, усл. ед.	122±5	102 ±8	P<0,001
ЧСС на МПК, уд./мин	182 ±5	169 ±7	P<0,001
ЧСС на ПАНО, уд./мин	168 ±6	151 ±8	P<0,001
Индекс общей метаболической емкости, усл. ед.	239±5	201 ±8	P<0,01

На основе данных с текущего контроля, которые проводятся ежедневно, вносятся коррективы в программу подготовки. Текущий контроль включал в себя оценку ЧСС во время тренировок, вариабельности сердечного ритма, давления, данные композитного состава тела и дельта ЭКГ.

Для оценки эффективности подготовки в конце тренировочного мероприятия проводился второй срез диагностики уровня функциональной готовности. Как первый, так и второй срез включали в себя оценку показателей: индекс аэробной мощности, индекс алактатной емкости, индекс лактатной емкости, индекс анаэробной емкости, индекс общей метаболической емкости, ЧСС на МПК, ЧСС на ПАНО, ИН, АД, данные специальной физической подготовки (киктест-100).

Основным отличием этапа ЗНАКОМСТВА от ЭФФЕКТИВНОСТИ выступает анализ данных по выполненной нагрузке спортсменом за все время ТМ (тренировочного мероприятия). Данные по объему и интенсивности нагрузки определялись с помощью кардиомониторов POLAR – H 7.

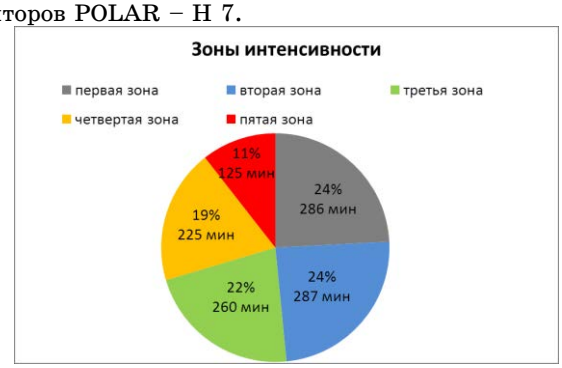


Рисунок 1 – Соотношение зон интенсивности во время тренировочных мероприятий

В экспериментальных группах производился текущий контроль функционального состояния спортсменов два раза в недельный микроцикл, по результатам текущего контроля производилась коррекция тренировочных нагрузок.

Этап подготовки начинался после микроцикла активного отдыха. Перед началом этапа подготовки проводилось тестирование показателей функционального состояния. Полученные результаты свидетельствуют о том, что у победителей и призеров чемпионатов России по тайскому боксу наблюдались следующие показатели сердечного ритма: индекс напряжения – 42 ± 14,8 усл.ед.; ΔR-R – 0,39 ± 0,10 с; AMo % – 37 ± 7,4 %; Mo – 1,20 + 0,16 с.

Результаты исследований показали, что высокому функциональному состоянию тайских боксеров накануне соревнований соответствуют низкие значения индекса напряжения, AMo, высокие значения Mo, ΔR-R, что характеризует умеренную синусовую аритмию.

Контроль за функциональным состоянием спортсменов и учет его результатов при управлении тренировочным процессом в экспериментальной группе, был ориентирован на сохранение этих показателей, близких к модельным.

Применение скоростно-силовых тренажеров с обратной связью (SmartPower) в процессе формирования ударных действий способствовало повышению скорости прямого удара [5; 6; 9; 10; 11; 12]. Такая же положительная тенденция наблюдалась и в показателях максимальной аэробной мощности и скорости прямого удара ногой, бокового удара и удара сидя.

В таблице 2 представлены изменения показателей динамических характеристик ударных действий тайских боксеров в период педагогического эксперимента.

Таблица 2 – Показатели динамических характеристик ударных действий боксеров контрольной и экспериментальной группы, (M± m)

№ п/п	Показатели СФП	Группы испытуемых	Показатели специальных физических качеств		Δ	Δ%	P
			до эксп.	после эксп.			
1.	F max-(кг) прямой удар сильной рукой	КГ	316±14	325±13	9	3	p>0,05
		ЭГ	334±24	388±14	**50**	**16**	**p<0,05**
2.	Минимальное время t min (сек.) для набора 5 тонн	КГ	13,5±2,0	13,8±0,2	0,3	4	p>0,05
		ЭГ	12,9±0,3	10,6±0,1	**2,3**	**20**	**p<0,05**
3.	Сумма силы ударов за одну мин. ΣF (кг)	КГ	24 709±159	24 904±203	195	8	p>0,05
		ЭГ	24 254±249	33 479±281	**9225**	**38**	**p<0,05**

Прирост показателей (сила одиночного удара, минимальное время, необходимое для набора 5 тонн, сумма силы ударов за одну минуту) в экспериментальной группе носит достоверный характер на уровне значимости (p>0,05).

Показатели динамических характеристик ударных действий испытуемых ЭГ, выявленные после эксперимента, существенно различаются. Под влиянием экспериментальной методики тайбоксеры существенно улучшили показатели силы одиночного прямого удара сильной рукой (специальные силовые качества); времени, необходимого для набора 10 тонн (специальные скоростные качества); суммарной силы ударов за 1 мин. (специальные скоростно-силовые качества). Если в начале эксперимента сила прямого удара сильной рукой в КГ составила 316±14 кг, в конце – 325±13 кг,

изменение незначимо. В ЭГ прирост за период эксперимента составил 23%. Минимальное время для набора 5 тонн в КГ изменилось от 13,5±2,0 с до 13,8±0,2 с, к концу эксперимента с приростом 2,2%. В ЭГ данный показатель достиг 10,6±0,1 с, прирост составил 21,7%.

В показателях суммы силы удара за одну минуту у тайбоксеров наблюдалась аналогичная картина, где прирост составил в КГ, лишь – 1,36%, а в ЭГ, достиг 65,28%. Положительный характер изменения полученных показателей свидетельствует об эффективности использования индивидуального подхода.

Для оценки эффективности апробируемой методики в рамках соревновательной деятельности мы использовали формулы, предложенные Ю.Б. Никифоровым [3; 8]. Для этого нами использовались средние значения и ошибки средних следующих показателей: количество выигранных боев одним спортсменом группы; число ударов за бой; коэффициент атаки; коэффициент защиты; коэффициент эффективности боевых действий; число серий ударов.

Таблица 3 – Показатели технико-тактической деятельности тай-боксеров в ходе педагогического эксперимента

№	Показатели технико-тактической подготовленности	Эксперимент. группа	Контрольная группа	Δ	Δ%	P
1	Кол-во выигранных боев	2,14±0,45	1,29±0,43	**0,85**	**38**	**(p<0,05)**
2	Число ударов за бой	309,16 ±12,04	288,84 ± 7,47	20,32	10	p>0,05
3	Число серий ударов за бой	20,13 ±1,16	18,54 ±0,88	1,59	8	p>0,05
4	Коэффициент атаки	0,23±0,01	0,19±0,01	**0,04**	**21**	**(p<0,05)**
5	Коэффициент защиты	0,80±0,01	0,79±0,02	0,01	3	p>0,05
6	Коэффициент эффективности боевых действий	0,98±0,01	0,77±0,02	**0,21**	**34**	**(p<0,05)**

Примечания:

1. Показатель, соответствующий пункту 1, означает среднее количество боев, выигранных одним спортсменом данной группы в соревнованиях.

2. Показатели, соответствующие пунктам 2-6 для боев, законченных досрочно в расчет не принимались.

Вывод. Общее количество баллов в медальном зачете на Чемпионате и Первенстве Европы (г. Париж, 16-21 октября 2017 г.) мужской сборной – 19 баллов, молодежная сборная набрала лишь 9 баллов. Представленные данные позволяют утверждать, что индивидуальный подход в выборе средств и методов на этапе предсоревновательной подготовки с опорой на модельные характеристики наиболее эффективен.

Список литературы

1. Баевский, Р.М. Кибернетический анализ процессов управления сердечным ритмом [Текст] / Р.М. Баевский // Актуальные проблемы физиологии и патологии кровообращения. – М.: Медицина, 1976. – С. 161-175.

2. Интегральный критерий функциональных изменений [Текст] / Р.М. Баевский [и др.] // Физиология человека. – Т. 12. – № 4. – 1986. – С. 676.

3. Демин, И.В. Динамика метаболических, функциональных, психофизиологических и регуляторных показателей состояния организма спортсмена в период предсоревновательной подготовки к чемпионату России по тайскому боксу [Текст] / И.В. Демин, М.Ю. Степанов, М.Б. Саламатов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №5. – С. 20-22.

4. Душанин, С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном контроле: методические рекомендации [Текст] / С.А. Душанин. – Киев, 1986. – 21 с.

5. Ильин, В.Ю. Научно-методическое обеспечение учебно-тренировочных сборов мужской сборной команды России по тайскому боксу [Текст] / В.Ю. Ильин, М.Ю. Степанов // Спорт, человек, здоровье: материалы VI Международного конгресса 18-20 октября 2013 г. Санкт–Петербург, Россия. – СПб., 2013. – С. 183-185.

6. Ильин, В.Ю. Совершенствование тренировочного процесса в тайском боксе на основе тренажеров с обратной связью [Текст] / В.Ю. Ильин, М.Ю. Степанов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2014. – С. 42-47.

7. Ильин, В.Ю. Влияние соревновательной деятельности в тайском боксе на психоэмоциональное напряжение с позиции вариабельности сердечного ритма [Текст] / В.Ю. Ильин, А.А. Скворцов // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. – Чайковский, 2018. – С. 101-104.

8. Никифоров, Ю.Б. Анализ соревновательной деятельности боксеров [Текст] / Ю.Б. Никифоров // Бокс. – М., 1979. – С. 47-52.

9. Степанов, М.Ю. Изменение метаболических, функциональных и психофизиологических характеристик состояния организма спортсмена в период предсоревновательной подготовки к чемпионату Пермского края по рукопашному бою [Текст] / М.Ю. Степанов, М.Б. Саламатов // Биеийнтамир, спортынонол, арга зуй сэтгуул. – Монголия. – 2018. – №3 (63). – С. 2-6.

10. Степанов, М.Ю. Методика индивидуализации предсоревновательной подготовки квалифицированных тайбоксеров [Текст] / М.Ю. Степанов, М.Б. Саламатов, А.А. Скворцов // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №4 (68). – С. 105-109.

11. Якупов, А.М. Описание, характеристика и преимущества контрольно-измерительного тренажера (КИТ-70) [Текст] / А.М. Якупов, М.Ю. Степанов // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. – Чайковский, 2014. – С. 148-151.

12. Режим доступа: https://vk.com/club130054130

Bibliography

1. Baevsky, R. M. Cybernetic analysis of the processes of heart rate control [Text] / R. M. Baevsky // Actual problems of physiology and pathology of blood circulation. – M.: Medicine, 1976. – P. 161-175.

2. Integral criterion of functional changes [Text] / R. M. Bayevsky [et al.] // Human Physiology. – Vol. 12. – № 4. – 1986. – P. 676.

3. Demin, I. V. Dynamics of the metabolic, functional, physiological and regulatory indicators of the status of an athlete during the precompetitive preparations for the championship of Russia on Thai Boxing [Text] /

I. V. Demin, M. J. Stepan, M. B. Salamatov // Physical culture: upbringing, education, training. – 2018. – №5. – Pp. 20-22.

4. Dushanin, S. A. system of multifactor ex-press diagnostics of functional readiness of sportsmen at the current and operative control: methodical recommendations [Text] / S. A. Dushanin. – Kiev, 1986. – 21 p.

5. Ilyin, Y. V. Scientific and methodological support of a training camp men's national team of Russia on Thai Boxing [Text] / V. Y. Ilyin, M. Y. Stepanov // Sport, people and health: materials of the VI International Congress 18-20 October 2013 Saint Petersburg, Russia. – SPb., 2013. – P. 183-185.

6. Ilyin, V. Y. Improving trenirovok-tion process in the Thai Boxing on the basis of the training simulators with a feedback [Text] / V. Y. Ilyin, M. Y. Stepanov // Problems of functional podgotovka in sports of the higher achievements: materials of all-Russian scientific-practical conference. – Omsk, 2014. – P.42-47.

7. Ilyin, V. Yu., the Influence of competitive activity in the Thai Boxing on the psycho-emotional stress from the perspective of heart rate variability [Text] / V. Yu. Ilyin, A. A. Skvortsov // Training of athletes: theory, methodology and practice : proceedings of the VI all-Russian scientific-practical conference. – Tchaikovsky, 2018. – P. 101-104.

8. Nikiforov, Y. B. Analysis of competitive activity boxers [Text] / Y. B. Nikiforov // Boxing. – M., 1979. – Pp. 47-52.

9. Stepanov, M. Y. Changing the meta-politeski, functional and psychophysiologica-ing characteristics of the condition of an athlete during the precompetitive preparation for the championship of the Perm region in unarmed combat [Text] / M. Y. Stepanov, M. B. Salamatov // Bainter, sportyone, Arga Zui sethome. – Mongolia. – 2018. – №3 (63). – Pp. 2-6.

10. Stepanov, M. Y. Precompetitive Methods of individualization of training of qualified taybokser [Text] / M. Y. Stepanov, M. B., Salamatov, A. A. Skvortsov // physical Culture and health. – 2018. – №4 (68). – P. 105-109.

11. Yakupov M. A. Description, the characteristics and the advantages of measuring and control simulator (CMTS-70) [Text] / A. M. Yakupov, M. Y. Stepanov // the Training of athletes: theory, methodology and practice : proceedings of the IV all-Russian scientific-practical conference. – Tchaikovsky, 2014. – P. 148-151.

12. Access mode: https: / / vk.com / club130054130

Информация для связи с авторами:
stepanov_m@inbox.ru

УДК 796.011.3

СИСТЕМА КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ В ХОДЕ ОБУЧЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВАМ





Тверитнев Константин Анатольевич,
аспирант, старший преподаватель;
Петров Сергей Викторович,
старший преподаватель,
РГУ нефти и газа им. И. М. Губкина

Аннотация. В статье предложена система критериев и методика оценивания волевых качеств подростков, которые на регулярной основе обучаются единоборствам. В рамках методики оценивания описаны педагогические условия и критерии, позволяющие оценить волевые качества более объективно – не со слов подростков, а в процессе осуществления ими спортивной деятельности на тренировке.

Ключевые слова: волевые качества; система оценки; критерии оценки; единоборства.

THE SYSTEM OF CRITERIA FOR EVALUATION OF STRONG-WILLED QUALITIES AT TEENAGERS DURING TRAINING IN SINGLE COMBATS

Tveritnev K.An., Post-Graduate Student, Senior Lecturer;
Petrov S. V., Senior Lecturer,
Gubkin Russian State University of Oil and Gas

Abstract. In article the system of criteria and a technique of estimation of strong-willed qualities of teenagers which study at a regular basis to single combats is offered. Within a technique of estimation the pedagogical terms and criteria allowing to estimate strong-willed qualities more objectively – not according to teenagers, and in the course of implementation of sports activity by them at a training are offered.

Key words: strong-willed qualities; system of assessment; evaluation criteria; single combats.

В обучении единоборствам подростков особую актуальность представляет систематическая оценка не только их спортивных, но и личностных качеств. В первую очередь при занятии единоборствами необходимо оценивать процесс формирования волевых качеств, поскольку именно они во многом влияют на настойчивость подростков на тренировках, их целеустремленность, стремление к успеху. Развитие этих качеств обуславливает общую эффективность обучения единоборствам.

На современном этапе существует множество различных методик оценки волевых качеств, однако большинство из них предполагают самостоятельную оценку человеком своих волевых качеств. Например, это такие тесты-анкеты, как «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова, опросник для определения локуса контроля, предложенный Дж. Роттером [3], российский опросник уровня развитости субъективного контроля. Подобные тесты зачастую не позволяют исключить субъективную составляющую при оценке – так как вопросы анкет и опросников составлены таким образом, что испытуемый, отвечая на них, самостоятельно оценивает проявления своей воли.

Другая группа методик оценки волевых качеств связывает оценку уровня их проявления и степень мышечного усилия. Например, методика Е.И. Игнатьева предполагает исследование воли через произвольную задержку испытуемым наибольшего мышечного усилия (через измерение с помощью динамографа и секундомера) [4]. Данный способ исследования воли достаточно надежен – у одного испытуемого при повторных измерениях колебания результатов оценки, полученных с помощью этого метода, незначительны. В то же время данный метод предполагает квалификацию нервно-психического напряжения как волевого усилия. Результаты данного теста зависят от развития физической силы, что делает его использование нерепрезентативным для подростков. Методика используется ограниченно. Зависимость оценки уровня развитости воли от уровня физической силы испытуемого преодолевается методом С. В. Коржа – оценка производится через произвольную задержку дыхания [1]. Измеряется время продолжительности этой задержки. В то же время результаты оценки по данному методу во многом зависят от объема легких и тренированности.

Это обуславливает необходимость несколько иного подхода к оценке волевых качеств подростков, который бы нивелировал субъективную составляющую при измерении, давал репрезентативный результат, и в то же время предполагал бы обычные условия для оценки, в которых подростки тренируются постоянно. В этой связи представляется важным разработать систему критериев оценки волевых качеств для мониторинга уровня их сформированности у подростков, занимающихся единоборствами.

Формирование воли подростков в спортивной деятельности – это многофакторный процесс, который требует комплексного подхода, учета возрастных, половых, личностных особенностей ребенка, постоянных педагогических разработок самого педагога, вовлечения детей в активную познавательную (двигательную) деятельность, передачи инициативы от педагога к обучающимся. При этом следует отметить, что сама специфика спортивной деятельности также напрямую влияет на процесс формирования воли [4].

Спортивная воля, таким образом, должна включать в себя целеустремленность к спортивным результатам, высокий уровень мобилизации сил, необходимость проявления максимального уровня физических усилий на всех тренировках и соревнованиях [2].

Структура воли подростков-спортсменов представляется как системное свойство, проявляющееся в ре-

© Тверитнев К.А., Петров С.В., 2019

зультате напряженной спортивной деятельности спортсменов в процессе преодоления стресс-факторов в условиях соревнований.

Волевые качества в общем виде представляют собой способность человека достигать поставленных им целей в рамках реальных или потенциальных трудностей. Основные волевые качества, выделяемые различными авторами, – это сила воли, стойкость воли и целеустремленность [3].

Сила воли – это степень волевого усилия, которое прилагает индивид ради достижения цели. Это качество наиболее ярко проявляется в преодолении различных трудностей.

Стойкость воли отражает уровень повторения и постоянства усилий, которые индивид прилагает для достижения цели в течение сравнительно длительного времени. По сути, стойкость воли отражает проявление волевых усилий во времени.

Целеустремленность представляет собой степень четкости и осознанности поставленной цели, а также общего уровня упорства в ее достижении [3].

На основании перечисленных волевых качеств представляется наиболее простым выделение трех критериев – критерия силы воли, критерия стойкости воли, критерия целеустремленности. Для перечисленных трех критериев необходима разработка системы показателей и их численного выражения в баллах, которые позволят оценить уровень проявления каждого из волевых качеств.

В рамках этого систему оценки волевых качеств можно представить следующим образом – таблица 1.

Таблица 1 – Система критериев для оценки волевых качеств подростков при обучении единоборствами

Критерий	Показатели критерия	Условия получения данных по показателю
Критерий силы воли	Уровень силы воли при стандартных трудностях	Процесс тренировки, выполнение упражнений разминки
	Уровень силы воли при нестандартных трудностях	Процесс тренировки – в тренировочном поединке с заведомо более сильным соперником (например, спортсменом более высокого уровня, превосходящего по физическим качествам, старшего по возрасту)
Критерий стойкости воли	Уровень стойкости воли при стандартных трудностях	На тренировке – в рамках предложения отработать новый элемент с нуля до высокого уровня выполнения
	Уровень стойкости воли при нестандартных трудностях	На тренировке – в рамках предложения отработать нестандартный, заведомо сложный для обучающегося элемент (например, из программы следующего года обучения и тренировок)
Критерий целеустремленности	Наличие перспективной цели	Вопрос к обучающемуся (в процессе тренировки либо после нее) – для чего он обучается единоборствам, чего хочет достичь
	Готовность к проявлению воли для достижения цели	Вопрос к обучающемуся (в процессе тренировки либо после нее) – какие усилия он прикладывает сегодня и что готов делать завтра для достижения цели

Перечисленная система критериев и показателей применима для оценки в рамках стандартной тренировки подростков, что позволяет использовать ее систематически, проводя мониторинг результатов. Все задания-условия должны быть предложены в добровольном порядке, с правом отказа обучающегося в процессе их выполнения (при этом такой отказ также будет свидетельствовать об определенном уровне сформированности волевых качеств).

Для того чтобы получить численное выражение сформированности волевых качеств, необходимо ввести балльную шкалу оценки (таблица 2).

Таблица 2 – Численная шкала оценки волевых качеств

Показатель (представлены в системе критериев в таблице 1)	Условия получения данных по показателю	Выражение показателя в баллах
Уровень силы воли при стандартных трудностях	Процесс тренировки, выполнение упражнений разминки	3 балла – обучающийся выполняет все упражнения, нужное количество подходов и раз в подходе.
		2 балла – обучающийся пропускает некоторые подходы, не выполняет отдельные упражнения разминки нужное число раз
		1 балл – обучающийся выполняет разминку формально, пропуская один или несколько видов упражнений.
Уровень силы воли при нестандартных трудностях	Процесс тренировки – в тренировочном поединке с заведомо более сильным соперником (например, спортсменом более высокого уровня, превосходящего по физическим качествам, старшего по возрасту)	3 балла – обучающийся соглашается на поединок и противостоит сопернику до окончательного проигрыша
		2 балла – обучающийся соглашается на поединок, некоторое время противостоит сопернику, но, поняв, что не может выиграть, отказывается
		1 балл – обучающийся отказывается от поединка, понимая, что не выиграет его, или участвует для проформы
Уровень стойкости воли при стандартных трудностях	На тренировке – в рамках предложения отработать новый элемент с нуля до высокого уровня выполнения	3 балла – обучающийся отрабатывает элемент вплоть до достижения нужного результата, вне зависимости от того, сколько это займет времени, при необходимости – отрабатывает дома дополнительно
		2 балла – обучающийся активно берется за отработку элемента, но часть процесса оставляет до следующих тренировок

Показатель (представлены в системе критериев в таблице 1)	Условия получения данных по показателю	Выражение показателя в баллах
		1 балл – обучающийся начинает отработку элемента, не стремясь сформировать его на одной тренировке
Уровень стойкости воли при нестандартных трудностях	На тренировке – в рамках предложения отработать нестандартный, заведомо сложный для обучающегося элемент (например, из программы следующего года обучения и тренировок)	3 балла – обучающийся начинает отработку сложного элемента, несмотря на то, что понимает невозможность его формирования с существующим уровнем его подготовки
		2 балла – обучающийся пробует начать отработку элемента, но прекращает, понимая сложность
		1 балл – обучающийся не пытается начинать отработку элемента, понимая его сложность
Наличие перспективной цели	Вопрос к обучающемуся – для чего он обучается единоборствам, чего хочет достичь	3 балла – обучающийся формулирует близкую и перспективную цель (например, победу в ближайших соревнованиях и получение через несколько лет титула мастера спорта)
		2 балла – обучающийся ставит близкую цель, но не имеет перспективной
		1 балл – обучающийся не может сформулировать цель
Готовность к проявлению воли для достижения цели	Вопрос к обучающемуся– какие усилия он прикладывает сегодня и что готов делать завтра для достижения цели	3 балла – обучающийся озвучивает план действий по достижению цели и усилия
		2 балла – обучающийся имеет план и последовательность действий по достижению цели, но не озвучивает списка своих действий для достижения цели
		1 балла – обучающийся не имеет плана по достижению цели и списка действий

Из таблицы 1 можно заметить, что выраженность каждого из показателей возможно оценить в баллах в рамках одной тренировки, получив суммарную оценку сформированности волевых качеств путем суммирования баллов. В рамках оценки максимальное число баллов составляет 18 (если обучающийся получил по каждому показателю максимально по 3 балла), минимальное – 6 баллов (при получении обучающимся 1 балла по каждому показателю).

Исходя из этого, можно сформировать градацию уровней сформированности волевых качеств:

6-10 баллов – низкий уровень сформированности волевых качеств;

11-13 баллов – средний уровень сформированности волевых качеств;

14-18 баллов – высокий уровень сформированности волевых качеств.

Подобная система оценки позволяет проводить экспресс-анализ уровня волевых качеств спортсменов, осуществлять наблюдение в динамике (проводя регулярную оценку) и мониторинг формирования волевых качеств.

Список литературы

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. О природе человеческой воли [Текст] / Ю.Б. Гиппенрейтер // Психологический журнал. – 2005. – № 3.

2. Глазунов, Ю.Т. О волевых качествах человека и основаниях их выделения [Электронный ресурс] / Ю.Т. Глазунов, К.Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2016. – №2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-volevyh-kachestvah-cheloveka-i-osnovaniyah-ih-vydeleniya (дата обращения: 21.08.2018).

3. Киэлевяйнен, Л.М. Сравнительная характеристика проявления волевых качеств у спортсменов на примере студентов Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета и Петрозаводского педагогического колледжа [Текст] / Л.М. Киэлевяйнен, А.А. Демьянова // Развитие современного образования: теория, методика и практика : материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 4 окт. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 3 (9). – С. 109-112.

4. Черникова, О. А. Психологический анализ преодоления трудностей при полевых действиях в спорте [Текст] / О.А. Черникова // Теория и практика физической культуры. – М., 1954. – 234 с.

5. Щербаков, А.И. Воспитание воли [Текст] / А.И. Щербаков, В.И. Селиванов. – М.: Просвещение, 1986. – 140 с.

Bibliography

1. Gippenreiter, Y. B. On the nature of human in- [Text] / Y. B. Gippenreiter // Psychological journal. – 2005. – № 3.

2. Glazunov, Yu. T. On strong-willed qualities of the person and the grounds for their selection [Electronic resource] / Yu. T. Glazunov, K. R. Sidorov // Bulletin of Udmurt University. Series " Philosophy. Psychology. Pedagogy". – 2016. – №2. – URL: https://cyberleninka.ru /article/n/o-volevyh-kachestvah-cheloveka-i-osnovaniyah-ih-vydeleniya (date accessed: 21.08.2018).

3. Kielevainen, L. M. Comparative characteristic manifestations of strong-willed qualities of athletes on the example of students of Institute of physical culture, sports and tourism of Petrozavodsk state University, Petrozavodsk pedagogical Col-ledge [Text] / L. M. Kielevainen, A. A. Demyanova // Development of modern education: theory, methodology and practice : materials of the IX Intern. science.- prakt. Conf. (Cheboksary, 4 Oct. 2016) / redkol.: O. N. Shi-rokov [et al.] – Cheboksary: CNS Interactive plus, 2016. – № 3 (9). – P. 109-112.

4. Chernikova, O. A. Psychological analysis of pre-overcoming difficulties in the field of sports [Text] / O. A. Chernikova // Theory and practice of physical culture. – M., 1954. – 234 p.

5. Shcherbakov, A. I. Education of will [Text] / A. I. Shcherbakov, V. I. Selivanov. – M.: Education, 1986. – 140 p.

Информация для связи с авторами:
sports3@mail.ru

УДК 37

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА КАТА В «КАРАТЭ-ДО» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ





Амурская Ольга Викторовна,
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физической культуры;
Уфимцева Татьяна Андреевна,
старший преподаватель
кафедры теории и методики физической культуры;
Стрелкова Ярославна Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физической культуры;
Арсеенко Елена Анатольевна,
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физической культуры;
Жилина Лариса Васильевна,
доцент кафедры спортивных дисциплин;
Комарова Ирина Геннадиевна,
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания;
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет

Аннотация. В статье представлены результаты использования метода идеомоторной тренировки для эффективного выполнения комплекса ката в «каратэ-до». Раскрыты особенности организации тренировочного процесса с каратистами.

Ключевые слова: идеомоторная тренировка, «каратэ-до», комплекс ката.

INCREASE OF EFFICIENCY OF PERFORMANCE OF A COMPLEX MAP IN "KARATE-DO" USING THE METHOD OF IDEOMOTOR TRAINING

Amurskaya O. V.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor
Department of Theory and Methods of Physical Culture;
Ufimtseva T. A.,
Senior Lecturer
Department of Theory and Methods of Physical Culture;
Strelkova Y. A.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor
Department of Theory and Methods of Physical Culture;
Arseenko, E. A.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor
Department of Theory and Methods of Physical Culture;
Zhilina L. V.,
Associate Professor of Sports Disciplines;
Komarova I. G.,
Cand. Pedag. Sci., Associate Professor
Department of Physical Education;
Belgorod State National Research University

Abstract. The article presents the results of using the method of ideomotor training for the effective implementation of the complex map in "karate-do". The features of the organization of the training process with karate are revealed.

Key words: ideomotor training, "karate-do", complex map.

Актуальность исследования заключается в том, что каратэ включает в себя массу различных стилей и методик изучения, очень много составляющих как в физическом, так и духовном плане. Это не только постоянные физические нагрузки и борьба с противником, в основе каратэ лежит духовная победа, главным образом над самим собой.

В спортивной практике различных видов спорта многие спортсмены применяют метод идеомоторной тренировки с целью более быстрого обучения различным техническим приемам и прорабатывания тактических навыков. Также метод визуального повторения технических упражнений перед соревнованиями позволяет спортсмену настроиться на хорошее выступление [2].

Многие исследователи возможностей идеомоторного метода утверждают тот факт, что построенная таким образом тренировка позволяет сформировать достаточно прочный образ техники выполнения упражнения и закрепить более эффективный двигательный навык.

Метод идеомоторной тренировки позволяет создать условия безопасности для спортсмена, в которых он более эффективно может осваивать технику различных технических упражнений.

В нашем исследовании мы изучали особенности психологической саморегуляции как средства обучения техническим комплексам в «каратэ-до» – КАТА. Благодаря использованию метода идеомоторной тренировки мы смогли повысить эффективность технического мастерства у каратистов.

© Амурская О.В., Уфимцева Т.А., Комарова И.Г., Арсеенко Е.А., Жилина Л.В., Стрелкова Я.А., 2019

В каратэ комплекс технических приемов Ката переводится с японского языка как "форма" или "образ". Однако в современном каратэ эти комплексы существенно изменились. Данный комплекс был модифицирован различными мастерами, а некоторые приемы были вновь придуманы. Но даже такие изменения не повлияли на значение комплекса Ката и сохранили все основные принципы боевых искусств.

Если рассматривать Ката в целом – то это некий воображаемый бой с тенью, имеющий свои правила. Спортсмен начинает бой с приветствия, затем принимает позицию готовности, которая называется "йой". После чего он начинает выполнять комбинацию технических упражнений, которые включают в себя защиту, атаку, прыжки и удары [1].

Обязательным является то, чтобы в моменты наивысшей концентрации каратист подчеркивал свои действия "киай". После окончания выступления каратист должен вернуться в позицию готовности "йой". Техника выполнения всех видов ката основывается на главных принципах каратэ, которые характеризуются чередованием мягкого и жесткого стиля, быстрого и медленного выполнения, расслабления и концентрации. Во время выполнения комплекса ката технику оценивают четким ритмом, чувством дистанции, времени и правильным дыханием спортсмена.

Идеомоторная тренировка – это мысленное представление движений. Мысленное повторение применяется для того, чтобы помочь спортсменам путем воспроизведения зрительных и кинестетических представлений лучше усвоить особенности техники выполнения сложного движения [2].

При этом имеется в виду, что прежде, чем взяться за практическое исполнение конкретного задания, нужно составить возможно более ясное представление о предмете работы. Считается, что формирование предварительных двигательных представлений требует выполнения ряда операций. Это формирование рассчитано не на немедленное буквальное исполнение нового упражнения, а на получение первой дозы конкретной чувственной информации, иллюстрирующей ранее увиденное и услышанное.

Начиная с опробования, процесс формирования двигательного представления в карате идет «по спирали», так как тренер и ученик вновь и вновь обращаются к показам, разъяснениям, повторным пробам, систематически корректируя двигательное представление. Процесс уточнения в дальнейшем продолжается в ходе разучивания упражнения и всего периода его исполнения на тренировке.

Исполнение ката входит во все экзаменационные тесты по повышению квалификации спортсмена. По исполнению ката можно судить об уровне спортсмена. По своей сути ката – это бой против нескольких противников, который спортсмен ведет с полным напряжением физических и моральных сил. Ката содержит все виды техники каратэ. Наряду с описанными выше основными научными представлениями нами была разработана экспериментальная методика выполнения ката «Хейан-Шодан» с использованием идеомоторной тренировки [2].

Схема построения тренировочных занятий была общепринятой и включала 3 части – подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (15 мин.) проводилась медитативная настройка (медитация). По команде тренера ученики занимают исходное положение (сед на пятках, спина прямая, ладони раскрыты на коленях) и закрывают глаза.

Целью медиативной настройки является психологическая подготовка перед занятием, а также освобождение от посторонних мыслей и концентрация исключительно на предстоящей работе. Далее по команде тренера ученики открывают глаза и встают в общий строй, после чего переходят к разминке (общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении для разогревания мышц и связок) [2].

В основной части (60 мин.) тренировки мы использовали разработанную методику, главной задачей которой являлась работа ученика над техническим выполнением ката «Хейан-Шодан», с помощью идеомоторной тренировки.

Идеомоторная тренировка проводилась в течение первых 20-30 мин. и включала в себя несколько этапов.

На 1-ом этапе ученики образовывали круг, в центре которого находился тренер, который медленно осуществлял показ правильной техники выполнения ката «Хейан-Шодан». На данном этапе происходило:

– получение возможно более полной информации о технике и методике разучивания данного ката (сбор «информации» о движении);

– систематизация наиболее важных данных с выделением ведущих звеньев движения. То есть – это совокупность биомеханических эффектов, обеспечивающих выполнение программного движения в каждой его стадии;

– определение необходимых операций. То есть это часть ведущих звеньев, которая связана исключительно с произвольными факторами, в особенности с мышечными действиями ученика.

На 2-ом этапе ученики закрывали глаза, и мысленно под музыку проходила:

– идеомоторная проработка движения, в ходе которой ученик обдумывает нужное движение, мысленно представляя себе его собственное исполнение. Это касается как целостного движения, так и тех заданий, посредством которых целостное упражнение разучивается;

– имитационная работа движения, когда посредством максимально доступных условий по форме и параметрам движений воссоздаются наиболее важные компоненты будущего движения. Имитация является как бы способом доступного «проявления» идеомоторных двигательных представлений ученика.

На 3-м этапе ученик открывает глаза, и тренер снова осуществляет показ, но с более четкими двигательными и слуховыми представлениями о ведущих звеньях и техники выполнения ката «Хейан-Шодан». После чего ученики закрывают глаза, и мысленно под музыку происходит двигательное представление:

– углубленное разучивание движения, построенное на проработке каждого ранее выявленного ведущего звена. Для каждого движения ученик должен выбрать совершенно четкие чувственные представления, которыми может руководствоваться в действии. Это так называемые основные опорные точки, совокупность которых составляет техническое выполнение ката «Хейан-Шодан». Как только ученик вырабатывает в процессе выполнения ката основу действий, это означает, что он фактически владеет двигательным умением.

И далее после идеомоторной тренировки ученики встают и начинают совершенствовать техническое выполнение ката «Хейан-Шодан» с выработкой двигательного навыка.

Оптимальная автоматизация двигательных действий ката «Хейан-Шодан», сопровождающаяся формированием двигательного навыка, означает, что ранее сформировавшаяся ориентировочная основа действий «сворачивается», т.е. в определенной степени перестает контролироваться сознанием и тем самым открывает для учеников возможность сознательно контролировать

те компоненты управления движением, которые ранее ускользали от них и были неэффективными.

В заключительной части (15 мин.) проводились дыхательные упражнения на восстановление эмоционального состояния, а также опрос занимающихся с целью фиксации ими ощущений и впечатлений от проделанных упражнений.

Полученные данные тестирования позволяют утверждать, что использование методики идеомоторной тренировки при обучении занимающихся в ката «Хейан-Шодан» в экспериментальной группе положительно отразилось при выставлении оценок.

Список литературы

1. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте: пособие для студентов [Текст] / А.А. Белкин. – М.: ФиС, 2010. – 128 с.

2. Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды единоборств [Текст] / В.М Смолевский, Б.К Ивлиев // Просвещение. – М., 2004. – 210 с.

Bibliography

1. Belkin, A. A. Ideomotor training in sport: a Handbook for students [Text] / A. A. Belkin. – M.: FIS, 2010. – 128 p.

2. Smolewski, V. M. Non-traditional martial arts [Text] / V. M Smolewski, B. Ivliev // Education. – M., 2004. – 210 p.

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

УДК 37

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ





Деревлев Сергей Константинович,
аспирант;
Михайлова Эльвира Ивановна,
кандидат педагогических наук, профессор;
Деревлева Елена Борисовна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Московский городской педагогический университет

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы использования упражнений различной направленности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных спортсменов, занимающихся киокусинкай каратэ. Авторы обосновывают эффективность совместного использования упражнений, направленных на укрепление общей физической подготовленности юных спортсменов с изучением специальных базовых движений киокусинкай каратэ.

Ключевые слова: киокусинкай каратэ, содержание тренировок, физические упражнения.

CONTENT CLASSES KARATE ON THE FITNESS PHASE

Derevlev S.K., Post-Graduate Student;
Mikhaylova E.I., Cand. Pedag. Sci., Professor;
Derevleva E.B., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Moscow City Pedagogical University

Abstract. This article discusses the use of exercises of various kinds on the sports stage in the preparation of young athletes involved in kiokusinkaj karate. The authors justify the effectiveness of sharing exercises aimed at strengthening the general physical preparedness of young athletes, special basic movements kiokusinkaj karate.

Key words: kiokusinkaj karate, training content, exercise

Одной из важнейших задач, которые решаются в системе дополнительного образования, является привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом. В ранее опубликованных материалах было показано, что киокусинкай каратэ представляет собой вид спорта, который обладает значительным потенциалом для оздоровления, физического развития детей младшего школьного возраста [1; 2; 3]. Это положение подтверждается и значительным интересом родителей, которые удовлетворены формированием таких качеств, как уверенность в своих силах, смелость, упорство и решительность.

Вместе с тем следует обратить внимание и на определённые философские основания, которые положены в основу занятий этим видом спорта, когда упражнения имеют и прикладной характер, позволяя проявлять волевые качества и качества человека, умеющего постоять за себя [2].

Спортивно-оздоровительный этап занимает особое место в подготовке ребят к занятиям каратэ, когда необходимо сформировать определённые основы для развития основных физических качеств и познакомить с основами техники этого вида спорта. Специалисты подчёркивают необходимость такой организации занятий, которая способствует гармоничному развитию подрастающего человека, способствуя развитию не только физическому, но и нравственному [3; 4]. Многие авторы отмечают важнейшую роль психологической подготовки в тренировке юных спортсменов с учетом индивидуальных особенностей подрастающего поколения [5; 6]. По мнению исследователей, главными детерминантами управления подготовкой спортивного резерва являются мероприятия по интеграции всех направлений подготовки спортсменов с опорой на инновационные формы [7; 8; 9]. Это связано с постоянным поиском путей совершенствования средств и методов тренировки для детей, имеющих различные показатели физического и психического развития, что позволяет отнести настоящее исследование к числу актуальных.

Цель исследования состояла в обосновании подбора комплекса упражнений для занятий каратэ на спортивно-оздоровительном этапе для детей 7-9 лет.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели были использованы методы проектирования содержания тренировок для детей 7-9 лет с использованием средств каратэ. При этом учитывались традиции отечественной школы теории и методики спортивной тренировки, предусматривающие формирование фундамента общей физической подготовки у детей этого возраста [Н.Г. Озолин, 2004; Л.П. Матвеев, 2008]. Вместе с тем, уже на этом этапе делает привлекательным освоение техники базовых приёмов каратэ. Для общефизической подготовки использовались упражнения, позволяющие воспитывать различные физические качеств, укрепляющие здоровье ребёнка.

Таблица 1 – Упражнения общефизической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Направленность упражнений	Наименование упражнений
1	Силовые упражнения	Сед между пяток – прыжком встать, упор присев – упор лежа, отжимания,

© Деревлев С.К., Михайлова Э.И., Деревлева Е.Б., 2019

№ п/п	Направленность упражнений	Наименование упражнений
		лодочка, глубокие приседания, подскоки в приседе с выпрыгиванием
2	Упражнения для развития гибкости	Махи ногами вперед, «мостик», наклоны вперед, кольцо лежа на животе, шпагаты (правой, левой, поперечный), наклоны в седе ноги вместе, наклоны в седе ноги врозь.
3	Упражнения для развития координации движений	Группировка в приседе, перекаты в группировке, «березка», «велосипед» лежа на спине
4	Общеразвивающие упражнения	Ходьба, спортивная ходьба, галоп правым, левым боком, бег трусцой, бег с ускорением.

Таблица 2 – Упражнения каратэ

№п/п	Направленность движений	Наименование упражнений
1	Блоки и удары руками	Джодан уке – блок от удара в верхний уровень (голова). Сото уке – блок внутрь от удара в средний уровень (туловище). Учи уке – блок наружу от удара в средний уровень. Гедан барай – блок от удара в нижний уровень (ноги). Цуки джодан – прямой удар в верхний уровень. Цуки чудан – прямой удар в средний уровень
2	Удары ногами	Маваши гери – боковой удар ногой. Мае гери – прямой удар ногой

Для уточнения воздействий комплексов упражнений был проведён поисковый эксперимент, в котором в течение 3-х месяцев проводились занятия три раза в неделю по полтора часа. Каждое занятие проводилось фронтальным методом, когда все занимающиеся выполняли одинаковые упражнения по команде тренера. Порядок проведения упражнений разной направленности представлен в таблице 3. Согласно предлагаемой программе проведения пилотажного эксперимента, первая тренировка на неделе предусматривала развитие координационных способностей и гибкости. Вторая тренировка имела преимущественное развитие основных физических качеств, на занятиях 10, 13, 16, 28, 31, 34 эти упражнения заменялись выполнением ударов руками, начиная с Джодан уке, блока от удара в верхний уровень на занятии 10 и заканчивая Цуки чудан, прямым ударом в средний уровень. Изучение техники работы руками осуществлялось путём включения в каждое из названных занятий по два удара руками, которые относились к работе на определённом уровне. Например, техника выполнения Джодан уке отрабатывалась на тренировках 10 и 28 наряду с изучением техники Цуки джодан (таблица 3).

Таблица 3 – Комплексы упражнений для спортивно-оздоровительного этапа

Группа упражнений	Номер занятия	Направленность занятия
1	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36	Развитие силовых качеств
2	1-36	Развитие гибкости
3	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34	Развитие координационных способностей
4	1-36	Укрепление опорно-двигательного аппарата
5	10, 13, 16, 28, 31, 34	Освоение техники ударов руками
6	11, 14, 17, 29, 32, 35	Освоение техники ударов ногами

Техника работы ногами изучалась на занятиях 11, 14 и 29, 32, отдельно каждое движение (см. таблицу 3), а на занятиях 17 и 35 движения рук и ног изучались в одной тренировке.

Исследования проводились на базе спортивного клуба «Будь здоров!» Раменской городской федерации Киокусинкай каратэ-до с участием 14 школьников в возрасте 7-8 лет. Результаты физического развития участников эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели физического развития

	Показатель	
1	Рост	132,1±6,1
2	Вес	31,69±7,75
3	ОГК	67,3±6,3
4	Ширина плеч	36,6±3,4
5	Индекс Кетле	18,4±3,4

В качестве средств педагогического контроля применялись контрольные упражнения, основной целью которых была оценка уровня развития основных физических качеств юных спортсменов, включающих бег на месте за 10 с, прыжок в длину с места, подъём туловища за 30 с, наклон вперёд и выкрут палки. В данном исследовании применялись стандартные методы вариационной статистической обработки, предусмотренные для случая выборок, представляющих собой группы однородных объектов малой численности.

Результаты исследования и обсуждение. Предлагаемое содержание занятий строилось с учётом реализации принципов тренировки, в первую очередь принципа систематичности и непрерывности, которые открывают возможность адаптироваться к физическим нагрузкам, выполняемым в режиме поточно-непрерывного метода выполнения упражнений. Объем и интенсивность используемых физических упражнений подбирались таким образом, чтобы их применение приводило к полному утомлению занимающихся. Заявленные в программе физические упражнения выполнялись в большом объеме и с высокой скоростью, чередуясь с упражнениями на развитие гибкости, используемые в качестве средства активного отдыха в процессе тренировки.

Использование метода строго регламентированного упражнения позволяло варьировать нагрузку и добиваться нужного эффекта в тренировке, которая приводила к проявлению суперкомпенсации, позволяющей постоянно повышать физические нагрузки от тренировки к тренировке. Показатели физического развития у участников эксперимента соответствовали среднему уровню развития детей этого возраста. Все участники эксперимента имели первую группу здоровья.

Первоначальные измерения уровня развития отдельных качеств, представленные в таблице 5, свидетельствуют о хорошо проведённом отборе в экспериментальную группу, когда показатели скоростно-силовых качеств, силовой выносливости оказались на высоком уровне. Вместе с тем, как и у всех мальчиков в этом возрасте, отмечается недостаточное развитие гибкости, о чём свидетельствует значительная вариативность результата теста «наклон вперёд», когда стандартное отклонение показателя превосходит его среднюю величину (таблица 5).

Таблица 5 – Данные о развитии физических качеств у ребят контрольной (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) при первоначальном обследовании

№ п/п	Тесты	Начало	Окончание	Достоверность Р
1	Бег на месте 10с, частота движений	40±6	41±5	>0,05
2	Прыжок в длину с места, см	121,6±18,8	132,8±18,8	<0,05
3	Подъём туловища, раз за 30 с	16±5	20±4	<0,05
4	Наклон вперёд, см	2,4±8,8	5,4±6,8	>0,05
5	Выкрут палки, см	65,4±13,5	59,4±14,9	<0,05

В ходе реализации предлагаемых комплексов упражнений общефизической направленности и изучения техники простых движений киокусинкай каратэ удалось добиться за непродолжительный период следующих изменений в развитии основных физических качеств. Достоверно возрос уровень скоростно-силовых качеств, характеризующийся показателями прыжка в длину с места ($p<0,05$). Удалось существенно увеличить средние показатели в тесте «Подъём туловища за 30 с» с 16 до 20 раз ($p<0,05$) и показатели подвижности в плечевых суставах, когда удалось уменьшить расстояние между рук при выкруте палки с 65,4±13,5 до 59,4±14,9 см ($p<0,05$). Таким образом, можно заключить, что занятия киокусинкай каратэ способствуют развитию силы и подвижности плечевых суставов и координационных способностей, что позволяет осваивать базовые элементы техники движений этого вида спорта.

Ожидаемо недостоверно увеличилось число движений, выполняемых за 10 с бега на месте с 40±6 до 41±5 движений ($p>0,05$) и не удалось добиться существенного увеличения показателей гибкости, хотя показатели вариативности результатов в этом тесте несколько уменьшились (таблица 5).

Заключение. Предлагаемая программа для тренировок на спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных спортсменов с использованием упражнений общей физической подготовки наряду с изучением техники базовых движений каратэ способствует развитию силы мышц туловища, скоростно-силовых качеств и подвижности в суставах тела, участвующих в выполнении базовых движений в этом виде спорта.

Список литературы

1. Деревлев, С.К. Оздоровление младших школьников средствами каратэ [Текст] / С.К. Деревлев // Теоретические и практические аспекты здорового образа жизни. – Одесса, 2016. – С. 121-124.

2. Литвинов, С.А. Построение занятий восточными единоборствами с использованием современных образовательных технологий [Текст] / С.А. Литвинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – №4. – С. 19-26.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

5. Казакова, В.М. Психологические особенности личности педагога в современном пространстве физической культуры и спорта [Текст] / В.М. Казакова, Ю.Б. Филимонова, С.И. Филимонова // Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова : сборник. – М., 2017. – С. 173-176.

6. Филимонова, С.И. Главные детерминанты управления подготовкой спортивного резерва в пространстве физической культуры и спорта (факторный анализ) [Текст] / С.И. Филимонова, А.Э. Стрaдзе, И.И. Столов, А.Н. Корольков // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62). – С. 3-6.

7. Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменок условно мужских видов спорта [Текст] / М.С. Дроздова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2 (66). – С. 119-121.

8. Особенности структуры игрового процесса в регби-юнион у спортсменов различной квалификации [Текст] / С.Б. Маврина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 76-78.

9. Averyasova, Yu.O. Sport reserve training system optimization in elite basketball [Text] / Yu.O. Averyasova, S.I. Filimonova, L.B. Andryushchenko, O.N. Andryushchenko // Theory and Practice of Physical Culture. – 2018. – № 6. – C. 27.

Bibliography

1. Dereliev, S. K. Improvement of younger schoolboys by means of karate [Text] / S. K. Derevev // Theoretical and practical aspects about the healthy times of life. – Odessa, 2016. – P. 121-124.

2. Litvinov, S. A. Construction of Eastern martial arts classes using modern educational technologies [Text] / S. A. Litvinov // Physical culture: education, training. – 2013. – №4. – P. 19-26.

3. Matveev, L. P. Theory and methodology of physical culture [Text] / L. P. Matveev. – 3rd ed., pererab. I DOP. – M.: Physical Education and Sport, Sportakadempress, 2008. – 544 p.

4. Ozolin, N. D. Coach's Handbook: the science of winning [Text] / N. D. Ozolin. – M.: OOO "Astrel Publishing house": LLC "Publishing house AST", 2003. – 863 p.

5. Kazakov, V. M. Psychological features of the personality of the teacher in the modern environment of physical culture and sports [Text] / V. M. Kazakov, J. B. Filimonov, S. I. Filimonov // International psychological-pedagogical Symposium in memory of Professor Vadim Rodionova A. : a collection. – M., 2017. – P. 173-176.

6. Filimonova, S. I. the Main determinants of management of sports reserve training in the field of physical culture and sports (factor analysis) [Text] / S. I. Filimonova, A. E. Stradze, I. I. Stoly, A. N. Korolkov // physical Culture and health. – 2017. – № 2 (62). – P. 3-6.

7. The method of body-oriented psychotherapy in the system of psychological training of athletes conditionally male sports [Text] / M.S. Drozdova [et al.] // Physical Culture and health. – 2018. – № 2 (66). – Pp. 119-121.

8. Features of structure of game process in Rugby Union at athletes of various qualification [Text] / S. B. Mavrina [etc.] // Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 9. – Pp. 76-78.

9. Averyasova, Yu.O. Sport reserve training system optimization in elite basketball [Text] / Yu.O. Averyasova, S.I. Filimonova, L.B. Andryushchenko, O.N. Andryushchenko // Theory and Practice of Physical Culture. – 2018. – № 6. – C. 27.

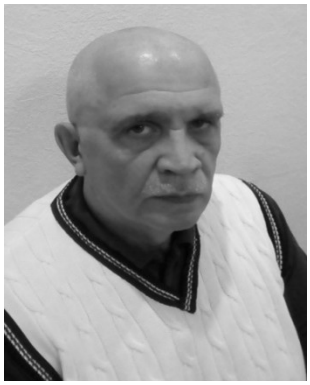
Информация для связи с авторами:
MichailovN@mgpu.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 378

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ РЕЗЕРВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ





Аверясова Юлия Олеговна,
доцент,
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова;
Андрющенко Олег Николаевич,
старший преподаватель,
Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации;
Климова Ольга Сергеевна,
аспирант;
Московский городской педагогический университет

Аннотация. В статье исследуется проблема модернизации системы спортивной подготовки в баскетболе, определены ее направления. Приводится обоснование зависимости готовности резервных сборных команд U16 к ведущим международным соревнованиям от эффективного психолого-педагогического обеспечения.

Ключевые слова: баскетбол, психологическая готовность, сборные команды U16.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF SPORTS TRAINING OF BASKETBALL RESERVE NATIONAL TEAMS OF RUSSIA

Averyasova Ju.Ol., Associate Professor;
Plekhanov Russian University of Economic;
Andryushchenko O.N., Senior Lecturer,
Financial University under the Government of the Russian Federation;
Klimova Ol.S., Post-graduate Student,
Moscow City Pedagogical University

Abstract. The article investigates the problem of modernization of the system of sports training in basketball, determined its direction. The substantiation of dependence of readiness of reserve national teams of U16 to the leading international competitions on effective psychological and pedagogical support is given.

Key words: basketball, psychological readiness, U16 national teams.

Проблемная ситуация, сложившаяся в последнее время в российском баскетболе, связана с противоречием между стремлением тренеров и спортсменов к поиску новых технологий тренировки и недостатком современной научной базы [1; 2; 7].

Необходимость повышения эффективности спортивной подготовки баскетболистов в новых сложившихся условиях связана с совершенствованием психолого-педагогического обеспечения подготовки на основе круглогодичного комплексного контроля при использовании современных информационных технологий [3]. Значительный объем информации о специальной подготовке баскетболистов, полученный в результате комплексного контроля, требует создания информационной базы данных (ИБД). Это позволяет оптимизировать подготовку высококвалифицированных спортсменов, снизив общий объем тренировочной нагрузки за счет более эффективного управления тренировочным процессом с использованием в подготовке точных, тщательно выверенных тренировочных воздействий на основе круглогодичной диагностики специальной подготовленности спортсменов, анализа и своевременной коррекции тренировочного процесса [1; 4]. Важным блоком в формировании ИБД является информация о психологическом состоянии готовности у баскетболистов резервных сборных команд к выступлению на международных соревнованиях [5; 6]. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных баскетболистов к крупнейшим международным соревнованиям с использованием программно-целевого метода, который предусматривает широкую информатизацию спорта высших достижений и создание баз данных специальной подготовленности, является приоритетным направлением научного исследования теории и методики спортивной тренировки в баскетболе. Значительный поток информации о соревновательно-тренировочной деятельности спортсменов требует постоянного ее сбора и анализа со стороны тренеров. С этой целью формируются информационные базы данных специальной подготовленности спортсменов, которые позволяют перевести процесс управления подготовкой квалифицированных спортсменов на качественно новый уровень [4].

Проблема исследования заключается в определении сущности и структуры психолого-педагогического обеспечения для каждого этапа спортивной подготовки, изучении приоритетных психологических факторов, влияющих на готовность спортсменов резервных сборных команд к победам в соревнованиях на международном уровне.

Цель исследования: выявить эффективное психолого-педагогическое обеспечение спортивной подготовки баскетболистов сборных команд U16.

Гипотеза исследования: предполагалось, что психолого-педагогическое обеспечение резервных сборных команд по баскетболу U16 будет эффективным, если: определена сущность и структура психолого-педагогического обеспечения баскетболистов резервных сборных команд; выявлены специфические особенности

© Аверясова Ю.О., Андрющенко Л.Б., Климова О.С., 2019

баскетболистов сборных команд России U16 и разработаны методические рекомендации для обеспечения их психологической готовности.

Объект исследования: процесс психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки в баскетболе.

Предмет исследования: психолого-педагогическое обеспечение резервных сборных команд России по баскетболу U16.

Задачи исследования:

1. Выявить сущность и содержание психолого-педагогического обеспечения баскетболистов резервных сборных команд.

2. Осуществить диагностику и анализ параметров проявления психологической готовности у баскетболистов U16 как результат психолого-педагогического обеспечения.

3. Разработать методические рекомендации по психолого-педагогическому обеспечению подготовки резервных сборных команд U16 к ведущим международным соревнованиям.

Вопросами сущности психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки в командно-игровых видах спорта занимались И.Ф. Андрущишин, Л.Б. Андрющенко, Т.А. Башлакова-Николаева, В.А. Визе, М.В. Жийяр, В.В. Находкин, В.Ф. Сопов, О.В. Тиунова, С.И. Филимонова и другие. Научные труды формирования мотивации в спорте высших достижений связаны с именами ведущих школ Г.Д. Горбунова, В. Гошека, Е.П. Ильина, Н.Л. Ильиной, Ю.А. Коломейцева, Р.А. Пилояна, А.Ц. Пуни, В.А. Родионова, В.Ф. Сопова, Н.В. Станбуловой и др.

Оценкой психологических состояний высококвалифицированных спортсменов в рамках комплексного психолого-педагогического обеспечения занимались А.С Самойлов, С.М. Разинкин, А.В. Хан, С.Е. Назарян, В.В. Петрова, А.А. Киш, П.А. Шулепов, Н.З. Орлова, И.А. Прудников, Н.М. Галактионова, И.В. Овсянников, Д.А. Сапов, С.А. Широченкова, И.Н. Митин, А.Б. Усенко. В настоящее время возникли противоречия, с одной стороны, между усложняющимися функциями психолого-педагогического обеспечения в системе спортивной подготовки, ростом заинтересованности тренеров и спортсменов в качественной психологической подготовке, с другой стороны, существенно ускоряются процессы обесценивания, устаревания знаний и техник спортивной психологии в современном мире, особенно в возрастной психологии [5]. Поэтому проблема психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки баскетболистов резервных сборных команд России U16, U18, U20 не получила должного глубинного и системного отражения в научных исследованиях, она является актуальной и находится в стадии становления.

Анализ научной литературы показал, что необходима модернизация системы спортивной подготовки по баскетболу, которая должна включать: разработку порядка формирования управленческих и тренерских кадров в соответствии с профессиональными стандартами в сфере физической культуры и спорта; оптимизацию организаций, осуществляющих спортивную подготовку по баскетболу; обеспечение научными кадрами, участвующими в непосредственной спортивной подготовке спортивного резерва на всех этапах; обеспечение инновационной инфраструктурой спортивных организаций; обеспечение аппаратными экспресс-диагностическими комплексами оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния, готовности баскетболистов к тренировочной нагрузке и соревновательной деятельности; формирование базы данных о готовности баскетболистов к соревновательной деятельности на основе интернет-ресурсов, аппаратно-диагностических комплексов и цифровых технологий.

В исследовании проведен системный анализ исследований в области психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки в баскетболе; конкретизированы ее сущность и структура; определены общие направления работы спортивных психологов, тренеров, других специалистов по формированию у баскетболистов резервных сборных команд России U16 психологической готовности к эффективной соревновательной деятельности на международном уровне. Экспериментально подтверждено наличие специфической психологической подготовки баскетболистов U16 к международным соревнованиям. Разработана и эмпирически обоснована авторская программа психолого-педагогического обеспечения баскетболистов U16 к международным соревнованиям.

Выводы: психолого-педагогическое обеспечение спортивной подготовки баскетболистов резервных сборных команд России основано на социальном заказе общества к спортивной отрасли в рамках поручения Правительства Российской Федерации о модернизации системы спортивной подготовки, в частности по баскетболу. Оно складывается из учета требований государства к необходимым результатам, обеспечивающим стабильное пополнение высококвалифицированными баскетболистами резервных сборных команд по баскетболу; совершенствования психодиагностики на основе применения аппаратно-диагностических комплексов; совершенствования удовлетворённости высококвалифицированных баскетболистов организацией психолого-педагогического обеспечения. Уточняющими особенностями процесса психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки баскетболистов резервных сборных команд России различных возрастных групп выступают положения, основанные на создании идеальной модели психологической готовности к соревновательной деятельности и личностной самореализации. Сущность психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки баскетболистов резервных сборных команд России различных возрастных групп рассматривается нами как процесс формирования высокого уровня психологической готовности (сформированная мотивация на победу в соревнованиях, знание практик психорегуляции состояний спортсменов в экстремальных ситуациях игровой деятельности, реализация удовлетворенности спортсменов психологической подготовкой). Процесс психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки баскетболистов резервных сборных команд России U16 состоит из нескольких этапов: определение миссии и целей сборной команды; анализ социально-психологических особенностей команды, включающий в себя: сбор информации об уровне межличностного восприятия игроков, сплоченности команды, анализ сильных и слабых сторон, а также потенциальных возможностей; диагностика индивидуально-психологических особенностей баскетболистов (психофизиологическая готовность – время простой и сложной двигательной реакции, эффективность функции внимания, реакция выбора, устойчивость к стрессу); выбор стратегии психологического обеспечения процесса подготовки; реализация стратегии; оценка и контроль эффективности психолого-педагогического обеспечения.

Психолого-педагогическое обеспечение как основа спортивной деятельности в системе спортивной подготовки резервных сборных команд выступает главным компонентом, а формирование психологической готовности у высококвалифицированных баскетболистов является маркером эффективности соревновательной деятельности на международном уровне.

Список литературы

1. Филимонова, С.И. Метапредметный подход: новый взгляд на методологию подготовки спортсменов в многолетнем процессе [Текст] / С.И. Филимонова, Г.Н. Германов, И.А. Сабирова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 100-101.

2. Сабирова, И.А. Метапредметный подход к теренировочному процессу стрелков в системе спортивной подготовки [Текст] / И.А. Сабирова, С.И. Филимонова, Г.Н. Германов, А.А. Володин // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 4 (51). – С. 32-34.

3. Филимонова, С.И. Взаимосвязь количественных и качественных показателей при подготовке спортивного резерва на различных этапах в ДЮСШ и СДЮШОР России [Текст] / С.И. Филимонова, И.И. Столов, А.Н. Корольков // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С. 24-28.

4. Филимонова, С.И. Выход в новое тысячелетие – метапредметный подход как альтернатива построения тренировочного процесса [Текст] / С.И. Филимонова, И.А. Сабирова, О. Жигалова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С. 66-68.

5. Психология спорта: актуальные вызовы и путь развития: материалы научно-практической конференции с международным участием. Москва, 17 мая 2018 г. [Текст] / под ред. С.И. Филимонова, А.Э. Страдзе. И.И. Столова. – М.: ООО «Буки Веди», 2018. – 240 с.

6. Оптимизация подготовки спортивного резерва в баскетболе на этапе высшего спортивного мастерства [Текст] / Ю.О. Аверясова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 79-80.

7. Filimonova, S.I. Meta-subject approach: reconsideration of methodology of athlete training in long-term process / S.I. Filimonova, G.N. Germanov, I.A. Sabirova // Theory and Practice of Physical Culture. – 2015. – № 1. – С. 29.

Bibliography

1. Filimonova, S. I. Metasubject approach: a new look at the methodology of training athletes in the long-term process [Text] / S. I. Filimonova, G. N. Germanov, I. A. Sabirova // Theory and practice of physical culture. – 2015. – № 1. – Pp. 100-101.

2. Sabirova, I. A. Metasubject approach to training in the process of shooters system of sports training [Text] / I. A. Sabirova, S. I. Filimonova, G. N. Germanov, A. A. Volodin // Physical Culture and health. – 2014. – № 4 (51). – P. 32-34.

3. Filimonova, S. I. the Relationship of quantitative and qualitative indicators in the preparation of sports reserve at various stages in the sports school and sports school of Russia [Text] / S. I. Filimonova, I. Stolov, A. N. Korolkov // Physical Culture and health. – 2016. – № 2 (57). – Pp. 24-28.

4. Filimonova, S. I. Entering the new tyasyacheletie-metasubject approach as an alternative to the construction of the training process [Text] / S. I. Filimonova, I. A. Sabirova, O. Zhigalova // Physical Culture and health. – 2016. – № 1 (56). – P. 66-68.

5. Psychology of sports: current challenges and the way of development: materials of scientific and practical conference with international participation. Moscow, may 17, 2018 / ed. S. I. Filimonov A. E. Stradze. I. I. Stolova. – M.: LLC "Buki Vedi", 2018. – 240 p.

6. Optimization of preparation of sports reserve in basketball at the stage of the highest sports skill [Text] / Y. O. Averianov [et al.] // Theory and practice of physical culture. – 2018. – № 6. – P. 79-80.

7. Filimonova, S. I. Metasubject approach: rethinking the methodology of training athletes in the long-term process / S. I. Filimonova, G. N. Germanov, I. A. Sabirova // Theory and practice of physical culture. – 2015. – № 1. – P. 29.

Информация для связи с авторами:
andryushenko-lil@mail.ru

УДК 378

МОТИВАЦИОННЫЕ МЕХАНИЗМЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ





Маврина Светлана Борисовна,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания;
Круглова Юлия Владимировна,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания;
Татарова Светлана Юрьевна,
доцент кафедры физического воспитания,
Российский экономический университет
им. Г.В. Плеханова

Аннотация. В работе рассмотрены проблемы развития студенческого спорта в высших учебных заведениях. Выявлены тенденции, способствующие популяризации спорта и фитнеса среди студентов и определены основные проблемы, с которыми они сталкиваются в процессе спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, здоровье, спорт, фитнес, студенчество.

MOTIVATIONAL MECHANISMS FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Mavrina S. B., Senior Lecturer of the Department of Physical Education;
Kruglova Yl. V., Senior Lecturer of the Department of Physical Education;
Tatarova S.Yr., Associate Professor of Physical Education,
Plekhanov Russian University of Economics

Abstract. The problems of development of student sport in higher educational institutions are considered in the work. Tendencies that promote the popularization of sports among students are identified and the main problems they encounter in the process of sporting activities are identified.

Key words: physical culture, motivation, health, sports, fitness, students

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одним из основных вопросов современного общества. Можно наблюдать, как на сегодняшний день идут многочисленные разговоры о том, что необходимо заботиться о своём здоровье посредством призывов быть здоровым, в то время как социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта являются причиной хронического «двигательного голода».

Студенческая среда, особенно на начальных этапах обучения в высших учебных заведениях, является той частью молодёжи, которая встречает определённые трудности в виде повышенной учебной академической нагрузки и становится причиной усталости, дефицита личного времени, низкой двигательной активности. Российское студенчество – основной трудовой резерв нашей страны, здоровье и благополучие каждого студента как будущего работника, родителя, гражданина является гарантом здоровья и благополучия всего российского общества. Таким образом, изучение мотивационных механизмов для занятий физической культурой и спортом у студентов является актуальной темой исследования.

Целью исследования было определение основных мотивационных механизмов для занятий физической культурой и спортом у студентов, отношения студентов к занятиям спортом; выявление уровня мотивации к занятиям спортом и физической культурой у студентов (рис. 1, 2).

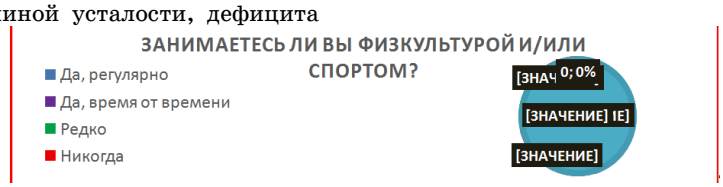


Рис. 1 – Результаты соцопроса студентов 1

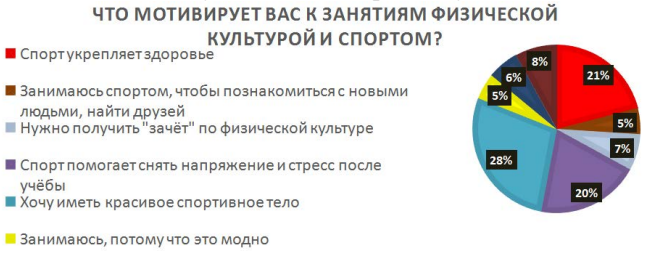


Рис. 2. Результаты соцопроса студентов 2

© Маврина С.Б., Круглова Ю.В., Татарова С.Ю., 2019

Материал и методы исследования. Мотивационные механизмы для занятий физической культурой и спортом – ряд стимулов, которые направляют личность на достижение оптимального уровня физической работоспособности и определённых целей в спорте. В данной работе изучена научная литература по спортивной методике и проведен социальный опрос 588 студентов различных направлений и курсов Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова, чтобы узнать мотивирующие факторы в занятиях спортом.

Таким образом, мы не только определили, что абсолютное большинство студентов (71%) ведет спортивный образ жизни, но и выявили основные **группы мотивов** к занятиям физической культурой среди студентов: оздоровительные, двигательные, мотивы соперничества, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые.

Оздоровительные мотивы. Одним из главных стимулов к занятиям спортом у молодёжи является стремление укрепить своё здоровье. Спорт и фитнес помогает поддерживать здоровье, укреплять иммунитет, уменьшают вероятность заболеваний и двигательных травм, а также позволяют быть эмоционально устойчивыми и психически здоровыми.

Двигательные мотивы. Студенты в ходе учёбы в университете сталкиваются с большой нагрузкой в виде непрерывной умственной деятельности, которая становится причиной понижения восприятия информации, усталости, роста частых профессиональных ошибок. Так, физическая активность помогает морально отвлечь и разгрузить организм от монотонной умственной деятельности, повышает эффективность релаксации после работы, что мотивирует студента заняться спортом. Движение в спорте и фитнесе в целом положительно влияет на состояние нейронов в мозге человека, позволяет строить более жизнеспособные нейронные связи.

Мотив "соперничества". Данный механизм мотивации ставит своей целью достичь определенных достижений в спорте или улучшить свои собственные спортивные результаты. Стремление добиться успеха в спорте, стать лучше других соперников на профессиональном уровне, победить на соревнованиях является одним из мощных мотивационных механизмов к занятиям физическими упражнениями среди большинства студентов.

Эстетические мотивы. Желание улучшить свой внешний вид и произвести впечатление на окружающих посредством совершенствования телосложения, подчеркивания особенностей фигуры, увеличения пластичности движений, увеличения мышечной массы является наиболее сильным мотивационным механизмом к занятиям спортом и физической культурой у молодёжи. Быть в тренде модных спортивных движений.

Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в спортивных клубах по интересам (оздоровительный бег и т.д.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными группами и полами, а также росту взаимопонимания между людьми. А это означает, что занятия спортом и фитнесом могут способствовать поддержанию и сохранению общечеловеческих ценностей.

Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине побуждает студентов заниматься физической культурой. Все больше и больше процесс сдачи зачета по предмету «Элективные курсы по физической культуре» носит не формальный и заинтересованный и мотивационный характер.

Психологические мотивы. Смысл данного мотивационного механизма проявляется в том, что занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности студентов. Физические упражнения помогают снять эмоциональное и моральное напряжение, отвлечься от умственной деятельности и стрессовых ситуаций, нейтрализовать отрицательные эмоции, восстановить психическую работоспособность, расширить границы своих возможностей.

Социокультурные мотивы. Данный мотив вырабатывается у студента в результате влияния СМИ, общественного мнения, популярных персон, крупных спортивных событий (Чемпионат мира ФИФА, Олимпийские игры, Кубок Гагарина и т.д.), спортивных мероприятий, которые популяризируют здоровый образ жизни и важность спорта. Именно за счёт общественных установок и широкой популяризации спорта и фитнеса у молодёжи развивается мотивация к занятиям физической культурой.

Важным фактором, который мотивирует молодёжь заниматься спортом, является мода. Популярные блогеры, артисты, певцы, шоумены активно «рекламируют» спортивный образ жизни, призывают молодёжь заниматься спортом, участвуют в концертах со спортивной тематикой, мастер-классах, ивентах, фитнес-фестивалях, организованных крупными спортивными компаниями.

Таким образом, спортивный образ жизни становится трендом, модным видом досуга, что мотивирует студентов к занятиям спортом. Все мотивационные составляющие важны для поддержания интереса у студенческой молодежи занятиями спортом и фитнесом. На наш взгляд, каждый мотивационный компонент актуален, несет в себе важную побуждающую роль к занятиям физической культурой и спортом.

Применение теории на практике. Проведя анализ программ по дисциплине «Физическая культура» из общего федерального цикла социально-экономических и общегуманитарных дисциплин в условиях федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и опросы среди студентов, мы выявили основные мотивационные механизмы, побуждающие студентов заниматься спортом. Рассмотрим на примере Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова, как администрация вуза совместно с кафедрой физической культуры выявляет основные спортивные мотивационные механизмы и использует эти теоретические данные на практике в рамках собственной спортивной системы.

Администрация РЭУ им. Г.В. Плеханова систематически изучает особенности контингента всех факультетов, направлений и специальностей. Это помогает учесть спортивные интересы студентов, выявить основные мотивирующие факторы, побуждающие к занятиям спортом, и обогатить учебную программу по дисциплине «Элективная физическая культура» за счет введения в качестве дополнительных образовательных программ такие виды фитнеса и спорта, как классические (бокс, пинг-понг, шахматы и т.д.), нетрадиционные (стритбол, воркаут, пилатес, скейтбординг, спортивные бальные танцы, и т.д.). Так, кафедра физической культуры РЭУ им. Г.В. Плеханова проводит опросы среди студентов, выявляет психологические особенности, мотивационные механизмы и инте-

ресы учащихся, на основе чего вводятся наиболее востребованные виды спорта для каждой кафедры университета.

На факультете экономики и права в результате опроса студентов в образовательный процесс физического воспитания активно внедряются новые виды спорта, спортивные секции и кружки. Будущие политологи, экономисты, гос. управленцы, юристы, социологи предпочитают плавание, кроссфит, пилатес, аэробику, спринт, дыхательную гимнастику. Плавание, пилатес и спринт обеспечивают улучшение дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Кроссфит помогает студентам повысить выносливость и силу, укрепить мускулатуру, преобразить рельефность тела за счёт прироста мышечной массы.

На историко-лингвистическом факультете совершенствование системы физического воспитания проходит в двух направлениях. Для студентов специальностей «История» и «Культурология» введены в содержание физического воспитания занятия туризмом, включая спортивное ориентирование, греблю на байдарках, скалолазание и стрельбу. Занятия различными видами туризма стимулируют студентов для активного участия в экспедициях и различных поисках. Обучение пулевой стрельбе совершенствует в воспитанниках внимание и точность, так как будущие учителя истории при различных исследованиях должны обращать внимание на детали, уметь точно измерять расстояния и замечать «мелочи». Студенты, обучающиеся по специальности «Иностранный язык», основная часть которых представлена девушками, на занятиях физической культурой занимаются фитнесом (аэробика, аква-аэробика, пилатес, йога) для коррекции фигуры и бадминтоном.

Содержание программы по физической культуре физико-математического факультета, который представлен преимущественно студентами-юношами, обогащено силовыми и игровыми видами спорта. Студенты на занятиях физической культурой распределяются в две учебные группы. В первой учебной группе юноши обучаются различным играм: баскетболу, волейболу, футболу, бильярду, лёгкой атлетике и т.п. Студенты второй группы занимаются плаванием, пауэрлифтингом, боксом, борьбой, самбо и различными видами силового фитнеса в тренажерном зале. Планируется для студентов, активно занимающихся атлетической гимнастикой, ввести специализацию силового экстрима.

Юноши, по результатам медосмотра записанные в специальную медицинскую группу, занимаются на занятиях физической культурой настольным теннисом. Девушки, распределенные предварительной медицинской проверкой в эту же специальную группу, обучаются калланетике, пилатесу, бодифлексу и фитболу. Эти системы физических упражнений отвечают требованиям к занятиям со студентами данной группы тем, что учтены противопоказания к бегу, силовым упражнениям, прыжкам, упражнениям с большой амплитудой. Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, занимаются шахматами.

Во внеучебное время студенты всех курсов, а также обучающиеся на заочном отделении имеют возможность заниматься различными видами спорта в секциях спортивного клуба: волейболом, баскетболом, легкой атлетикой, бадминтоном, силовой гимнастикой, основами самообороны, пауэрлифтингом, рукопашным боем, парапланеризмом, настольным теннисом, аква-аэробикой, греко-римской борьбой, футболом, йогой, бальными танцами, шахматами, калланетикой, аэробикой, бодифлексом, пулевой стрельбой, кикбоксингом, восточными танцами, туризмом и т.п. Ежегодно проводятся внутривузовские научно-методические конференции «Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях» и «Модернизация физической культуры в педагогическом вузе», мастер-классы, круглые столы и методические семинары по физической культуре и спорту. На этих мероприятиях демонстрируются современные популярные методики занятий физическими упражнениями и актуальные для подрастающей молодежи системы физических упражнений, активно обсуждаются системы педагогических идей и инновационных взглядов подрастающей молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности, которые способствуют наиболее успешному освоению студентами ценностей профессии педагога и осознания положительного влияния на этот процесс занятий физической культурой.

Выводы и заключение. В результате проведенного исследования можно выделить ряд организационных и психолого-педагогические направлений деятельности, которые помогут мотивировать студентов к занятиям спортом, стоящих не только перед предметом «Физическая культура», но и перед высшими учебными заведениями в целом:

1. Совершенствование ценностного отношения к физическому воспитанию возможно: используя дифференцированный подход на занятиях по физической культуре, основанный на результатах опросов студентов, изучении мотивации, интересов, индивидуальных, психических и личностных качеств студентов. Это позволит определить предпочтения студентов, их спортивные мотивы; а также повысить популярность дисциплины «Элективные виды физической культуры», что обеспечит спортивный образ жизни в целом. Деятельностный подход обеспечивает включение всех студентов в различные виды физкультурно-спортивной деятельности. Каждый получает возможность найти направление, соответствующее его физическому развитию, интересам, и склонностям.

2. Достижение максимального соответствия между структурой физкультурно-спортивной деятельности и направленностью, содержательностью процесса профессионализации, заключающегося в подготовке студента к будущей профессиональной деятельности. Обеспечение взаимосвязи физического воспитания с профессиональной ориентацией личности будущего специалиста, направленной на ценностное понимание занятий физической культурой как одного из способов успешного выполнения социальных и профессиональных функций.

3. Увеличение количества занятий физической культурой обеспечивается за счет повышения интереса к образовательным программам кафедр физического воспитания как к сегменту, позволяющему расширить рамки дисциплины «Физическая культура». Важным является введение новых видов спорта, разнообразие текущих программ новыми спортивными элементами, введение в практику приглашения знаменитых спортсменов для проведения мастер-классов. Определяющим является информационное сопровождение преимущества спортивного образа жизни.

Список литературы

1. Выприков, Д.В. Кроссфит в повышении физической подготовленности студентов [Текст] / Д.В. Выприков // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 16.

2. Шакирова, Ю.В. Пилатес как вид двигательной активности, его плюсы для здоровья студентов [Текст] / Ю.В. Шакирова, В.А. Жихорева, А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1 (65). – С. 30-34.

3. Жихорева, В.А. Оценка эффективности программ дополнительного образования в совершенствовании физической подготовленности студентов [Текст] / Ю.В. Шакирова, В.А. Жихорева, С.Б. Маврина, Ю.В. Круглова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №3(67). – С. 104-107.

4. Любина, Е.В. Мотивационные факторы, повышающие интерес к занятиям физической культурой у студенческой молодежи [Текст] / Е.В. Любина, Л. М. Столяр, О.Н. Логинов, Т.И. Макаренкова, В.В. Аверясов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №8. – С. 83-88.

5. Мамонова, О.В. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп на основе оздоровительных видов гимнастики и бильярда [Текст] / О.В. Мамонова, С.И. Филимонова, Л.М. Столяр, Р.Ю. Булычёв // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 25-27.

6. Степыко, Д.Г. Анализ реализации проектов развития спортивной инфраструктуры в российской федерации [Текст] / Д.Г. Степыко, Д.С. Александров, Д.В. Грачёва, Д.А. Фарзалиев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №9. – С. 9-11.

7. Степыко, Д. Г. Ретроспективный анализ и перспективы развития студенческого спорта в России [Текст] / Д. Г. Степыко, Д. В. Кущева, Д. А. Фарзалиев // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы VI Междунар. науч. конф. (Чебоксары, 20 март 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 453-457.

8. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" [Текст] / М.Я. Виленский [и др.] ; под редакцией М.Я. Виленского. – М., 2013.

9. Филимонова, С.И. Выявление основных формирующих детерминант пространства физической культуры и спорта для самореализации личности [Текст] / С.И. Филимонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 12.

10. Филимонова, С.И. Пространство физической культуры и спорта вуза [Текст] / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Ю.Б. Филимонова // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 4 (64). – С. 13-16.

Bibliography

1. Veprikov, D. V. Crossfit to improve physical fitness of students [Text] / D. V. Veprikov // Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 3. – P. 16.

2. Shakirova, Yu. V. Pilates as a type of motor activity, its advantages for the health of students [Text] / Y. V. Shakirova, V. A. Zhihareva, A. G. Rostovanov, N. E. Kopylova // Physical Culture and health. – 2018. – № 1 (65). – P. 30-34.

3. Zhihareva, V. A. Evaluating the effectiveness of continuing education programmes in improving scientific research Institute of physical fitness of students [Text] / Y. V. Shakirov, V. A. Zhihareva, S. B. Mavrina, Y. V. Kruglov // Physical Culture and health. – 2018. – №3 (67). – S. 104-107.

4. Lubina, E. V. Motivational factors that increase interest in physical education among students [Text] / E. V. Lubina, L. M. Carpenter, O. N. Loginov, T. I. Makarenkova, V. V. Averyanov // Theory and practice of physical culture. – 2018. – №8. – P. 83-88.

5. Mamonova, O. V. Physical education of students of special medical groups based on the oz-derevyannyh types of gymnastics and Billiards [Text] / O. V. Mamonova, S. I. Filimonova, L. M. Carpenter, R. Y. Bulychev // Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 9. – Pp. 25-27.

6. Stepyko, D. G. Analysis of implementation of sports infrastructure development projects in the Russian Federation [Text] / D. G. Stepyko, D. S. Alexandrov, D. V. Gracheva, D. A. Farzaliev // Theory and practice of physical culture. – 2017. – №9. – P. 9-11.

7. Stepyko, D. G. Retrospective analysis and prospects of development of student sport in Russia [Text] / D. G. Stepyko, D. V. Kuscheva, D. A. Farzaliyev // Education and training: theory, methodology and practice: proceedings of the VI Intern. science. Conf. (Cheboksary, March 20, 2016). In 2 t. T. 1 / rare.: O. N. Shiro-kov [et al.] – Cheboksary: CNS Interactive plus, 2016. – Pp. 453-457.

8. Physical culture : textbook for students of higher educational institutions studying the discipline "Physical culture" [Text] / M. Y. Vilensky [et al.]; edited by M. Y. Vilensky. – M., 2013.

9. Filimonova, S. I. Identification of the main forming determinants of the space of physical culture and sport for self-realization of personality [Text] / S. I. Filimonova // Physical culture: education, training. – 2005. – № 2. – P. 12.

10. Filimonova, S. I. the Space of physical culture and sports of the University [Text] / S. I. Filimonova, L. B. Andryushchenko, Yu.b. Filimonova // culture of physical and health. – 2017. – № 4 (64). – P. 13-16.

Информация для связи с авторами:
Kruglova.YV@rea.ru

УДК 378

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ





Гуляева Анна Николаевна,
магистрант кафедры возрастной и педагогической психологии;
Находкин Василий Васильевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии,
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

Аннотация. В статье делается краткий анализ мотивации по актуальным проблемам психологической подготовки юных спортсменов, занимающиеся легкой атлетикой. Приводятся результаты особенностей мотивации юных спортсменов по методикам шкалы мотивационного состояния (ШМС) В.Ф. Сопова и мотивации спортивной деятельности (МСД) Г.Д. Бабушкина. Результаты изучения уровней мотивации послужат в построении и планировании предсоревновательной психологической подготовки юных спортсменов. Уровень мотивации в предсоревновательном периоде имеет важное значение в определении результативности спортсменов.

Ключевые слова: мотивация, юные спортсмены, соревнования и спортивная деятельность, спортсмены, легкая атлетика, психологическая подготовка.

A STUDY ON YOUNG ATHLETS' MOTIVATION INPRE-COMPETITIONPERIOD

Gulyaeva A., Post-Graduate Student of the Department of Age and Pedagogical Psychology;
Nakhodkin V., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor,
Head of Chair of the Pedagogy and Developmental Psychology,
North-Eastern Federal University M.K. Ammosov

Abstarct. The article provides a brief analysis of the motivation on topical issues of psychological training of young athletes involved in athletics. It views the results of young athletes' motivation specifics according to the scale of motivational state developed by V.F. Sopov and the motivation of sports activities by G.D. Babushkin. The results of the study of levels of motivation will contribute to organization and planning of pre-competition psychological training of young athletes. The level of motivation in the pre-competition period is of great importance in athletes' effectiveness.

Key words: motivation, young athletes, competitions and sports activities, athletes, athletics, psychological training.

Постановка и обоснование проблемы. Актуальность данной работы определяется высокой значимостью психологической подготовки юных легкоатлетов и большим отсевом из числа занимающихся легкой атлетикой.

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая юного спортсмена-легкоатлета заниматься данным видом спорта и определяющая качество овладения им легкой атлетикой, продолжительность занятий этим видом спорта и достижение в нем высоких спортивных результатов. Проблема мотива и мотивации достаточно изучена в трудах А.Н. Леонтьева, Е.П. Ильина, В.Ф. Сопова, В.Г. Асеева, А. Петкова и других.

Привычка мгновенно преодолевать любые отрицательные эмоции должна воспитываться с самых первых шагов юного спортсмена в его тренировочной и предсоревновательной деятельности. Бесспорно, факт, что в спорте высших достижений проигравший испытывает многообразие эмоций отрицательного характера, тревоги и переживания. Задача субъектов спортивной деятельности – знать вопросы законы адаптации к стресс-факторам и методы их противодействия, что повышает уверенность в соревновательной деятельности [4].

По мнению А.Н. Леонтьева, «мотивация является ведущим элементом структуры личности, пронизывая все ее образования направленность, характер, способности, эмоции, психические процессы» [2].

Мотивация характеризует личность как субъекта деятельности, раскрывает нам истоки, сущность и содержание ее активности, регулятивные и адаптационные возможности. Связь субъекта с выполняемой деятельностью отражает также мотивация. В совокупности внешних и внутренних отношений между личностью и системой, составленных из различных объектов действительности, мотивация проявляется как системное свойство личности, как состояние личности [1]. Функциональным органом психологической организации личности, её индивидуальным субъективным проявлением является мотивация. Её сила, направленность всегда обусловлены характером объекта и отношением субъекта к нему. Успешность выступления спортсмена в соревнованиях определяет характер самой деятельности и её морально этическая и нравственная сторона [7].

В работах В.В. Находкина отмечается, что «в спорте высших достижений побеждает тот, кто лучше подготовлен, в том числе психологически грамотен в решении спортивной задачи, устойчиво преодолевает экстремальные ситуации тренировочной и соревновательной деятельности. В этом случае речь идет о контроле над своими эмоциями, управлении излишней тревогой и страхами. Названные факторы успешно осуществляют своевременное обнаружение с помощью применения батареи методик психодиагностики в спорте» [3].

А. Петков отмечает, что мотивация спортивной деятельности является функциональным органом психологической организации личности, ее индивидуальным субъективным проявлением и связана с потребностями, ценностями. Ее сила, направленность, устойчивость обусловлена характером объекта и отношением юного спортсмена к нему. Мотивация зависит не толь-

© Гуляева А.Н., Находкин В.В., 2019

ко от внешних факторов, но и от внутренних [6]. Грамотное управление спортивной мотивацией и оптимизация самого процесса достижения высокого результата дают возможность получить представление об особенностях мотивации. Такие спортсмены довольно точно оценивают свою подготовленность к участию в соревновании, ставят высокие, но выполнимые цели, сохраняют уверенность в их достижении [5].

Методика. Для выявления особенностей мотивации в предсоревновательном периоде были выбраны методики «Мотивация соревновательной деятельности» (МСД) Г.Д. Бабушкина и «Шкалы мотивационного состояния» (ШМС) В.Ф. Сопова. Экспериментальные исследования по договоренности проводились на базе Отдела психофизиологии Центра спортивной медицины и реабилитации ГБУ РС (Я) «Школа высшего спортивного мастерства» г. Якутска, в котором приняли участие 30 юных легкоатлетов 2001-2003 г.р., находящиеся на стадии спортивного совершенствования.

Результаты и обсуждение. Поставлена задача изучить мотивационные особенности перед соревновательным периодом, их структуру и влияние на достижение высокого результата юными спортсменами, занимающимися легкой атлетикой. Методика МСД состоит из 5 критериев оценки мотивационного состояния, потребности *в борьбе, достижении, совершенствовании, общении и поощрении*. Помимо вышеуказанных психологических методик изучали социально-психологический паспорт юных спортсменов.

По результатам применения методики ШМС выявлено: оптимальный уровень наблюдается в 69% – у 25 спортсменов, высокий уровень (выраженный) – в 18%, у 3 спортсменов и низкий уровень – в 11%, у 2 спортсменов (см. рис. 1). При этом показатели уровня тревоги в большинстве случаев характеризуются шкалой беспокойства по поводу результата старта, а в некоторых случаях несобранностью спортсменов.



Рисунок 1

По результатам МСД получили следующие данные: мотивация на достижения успеха у 88% спортсменов находится на оптимальном уровне, у 12% спортсменов наблюдается мотивация избегания неудачи, т.е. низкий уровень мотивированности. Данные, полученные методикой МСД, подтверждают результаты ШМ, юные спортсмены мотивированы на высокие результаты в соревнованиях (рис. 2). С другой стороны, слабыми оказались ответы по критериям общения и совершенствования. Реализация потребности к общению юных спортсменов могла учитывать личностный потенциал в спортивной подготовке, адекватно оценивать тренировочные и соревновательные ситуации и умение контролировать свои эмоции и поведение, что важно в соревновательном периоде.



Рисунок 2

У юных спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, наблюдается интеграция мотивов занятий спортом в два независимых блока. В первый блок включаются положительно связанные между собой мотивы, которые по своему психологическому содержанию являются внешними по отношению к спортивной деятельности. Второй блок образуют взаимосвязанные гражданско-патриотический, социально-моральный мотивы и мотив достижения успеха, которые являются внутренними по отношению к спортивной деятельности. Значительную роль для формирования спортивной мотивации для юных легкоатлетов играет знание тренером ее структурных элементов, а также особенностей их взаимосвязи и взаимодействия в процессе мотивации.

Мотивацию юного спортсмена легкой атлетики можно определить как направление и интенсивность усилия достижения к цели. А направление усилия означает, что юный спортсмен ищет определенные ситуации деятельности или стремится к ним, или то, что определенные ситуации привлекают его.

В предсоревновательном периоде особенности мотивации входят в стремление достичь высоких результатов и мастерства в легкой атлетике, оно проявляется в выборе сложных заданий и в стремлении их выполнить. Успехи в легкой атлетике зависят не только от способностей, навыков, знаний, но и от мотивации достижения. Юный спортсмен с высоким уровнем мотивации достижения, стремясь получить весомые результаты, настойчиво работает, тренируется ради достижения поставленных целей. Мотивация достижения и поведение, которое направлено на высокие результаты, даже у одного и того же спортсмена не всегда одинаковы и зависят от ситуации. Ставим вопрос «Что же определяет уровень мотивации?» По мнению С.Л. Ру-

бинштейна, выделяются следующие факторы: *значимость достижения успеха; надежда на успех; субъективно оцениваемая вероятность достижения успеха; субъективные эталоны достижения цели* [5].

Особенность мотивации – побуждение к действию юного спортсмена, это динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением юного спортсмена, а также определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость, способность спортсмена деятельно удовлетворять свои потребности. В особенностях мотивации предсоревновательного периода, по мнению В.Г. Асеева, существует «внешняя мотивация и внутренняя мотивация». Внешняя мотивация заключается в достижении цели, например, занять первое место в соревнованиях, занять вышестоящую должность. Внутренняя мотивация – понимание смысла, убежденность [1].

Мотивы характеризуются силой и устойчивостью – именно они являются предметом заботы тренеров и спортивных психологов, так как от выраженности этих характеристик зависит успешность деятельности спортсменов.

Рекомендации по формированию психической готовности к соревнованию в большинстве случаев сводятся к перечислению, разъяснению тех мероприятий, к которым юным спортсменам следует прибегать непосредственно перед стартами. Соревновательная готовность имеет в своей основе определенные личностные качества юного спортсмена легкоатлета.

Для юных легкоатлетов с особенностями спортивной мотивации характерна устремленность на достижение высокой перспективной цели, выполнение квалификационных нормативов, получение права занять место в сборной команде. Легкоатлеты ясно видят этапы, подводящие к цели. Им свойственно умение активно преодолевать трудности, творческая инициатива, настойчивость, самокритичное отношение к успехам и неудачам. Положительные личностные особенности проявляются в тщательной подготовке к старту, в общем подъеме сил, в максимальной реализации своих возможностей в соревнованиях.

Выводы. Особенность спортивной мотивации заключается в воспитании правильного отношения к моральным нормам и общественным ценностям нашего общества, она побуждает юного спортсмена занимать активную позицию в тренировочной работе, преодолевая физические и психические нагрузки, добиваться высоких результатов. Тем не менее тренерам необходимо управление предсоревновательной мотивацией юных спортсменов.

В процессе управления спортивной мотивацией к соревнованиям необходимо учитывать факторы, снижающие и повышающие мотивацию юных спортсменов, их индивидуальные особенности, а также уровень мотивации, с которым начинает готовиться спортсмен к соревнованиям.

Управление предсоревновательной спортивной мотивацией юных спортсменов рекомендуется осуществлять по следующим направлениям: обеспечение положительного эмоционального фона при непосредственной подготовке и выступлении на соревнованиях; планирование и построение этапа предсоревновательной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами; систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений; ознакомление спортсменов с планом всего этапа предсоревновательной подготовки в целом и отдельных микроциклов в частности; формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и между спортсменами и тренером на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям; определение и учет уровня спортивной мотивации юных спортсменов. При управлении предсоревновательной спортивной мотивацией юных спортсменов необходимо опираться на следующие личностные особенности: личностную и ситуативную тревожность, свойства нервных процессов, эмоциональное состояние.

Список литературы

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирования личности [Текст] / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.

2. Леонтьев, А.Н. Мотив и мотивация [Текст] / А.Н. Леонтьев. – СПб.: Питер, 2001. – 426 с.

3. Наука побеждать, или как воспитать победителя? : методические рекомендации тренеру [Текст] / сост. В.В. Находкин. – Якутск: ИД СВФУ, 2016. – 80 с.

4. Находкин, В.В. Психологическая подготовка юных спортсменов: практикум для психологов / В.В. Находкин. – Якутск: ИД СВФУ, 2012. – 138 с.

5. Рубинштейн, С.Л. Мотивация спортивной деятельности [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.

6. Петков, А. Способы формирования мотивации спортивной деятельности [Текст] / А. Петков. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 33 с.

7. Фураев, Г.П. Управление процессом спортивного совершенствования на базе исследования мотива достижения успеха в соревнованиях: автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / Г.П.Фураев. – М., 2000. – 24 с.

Bibliography

1. Aseev, V. G. Motivation of behavior and personality formation [Text] / V. G. Aseev. – M.: Thought, 1976. 158 p.

2. Leontiev, A. N. Motivation and motivation [Text] / A. N. Leontief. – SPb.: Peter, 2001. – 426 p.

3. The science of winning, or how to raise a winner? : methodical recommendations to the trainer [Text] / comp. V. V. Nakhodkin. – Yakutsk: NEFU ID, 2016. – 80 p.

4. Nakhodkin, V. V. Psychological training of young athletes: a workshop for psychologists / V. V. Nakhodkin. – Yakutsk: NEFU ID, 2012. 138 p.

5. Rubinstein, S. L. Motivation of sports activity [Text] / S. L. Rubinstein. – M.: physical Education and sport, 1984. – 112 p.

6. Petkov, A. Methods of formation of motivation of sports activity [Text] / A. Petkov. – M.: GTSOLIFK, 1988. – 33 p.

7. Turaev, P. managing the process of sports development on the basis of a study of the motive of achievement of success in the competition: author's abstract. dis. kand. PED. Sciences [Text] / G. P. Turaev. – M., 2000. – 24 p.

Информация для связи с авторами:
nngulaeva@gmail.com

УДК 796:159.9

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ НА ЧАСТОТУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ





Сытник Галина Владимировна,
специалист факультета ФНПР,
аспирант кафедры психологии;
Андреев Виталий Владимирович,
доцент кафедры психологии,
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта

Аннотация. В статье рассматриваются различные стратегии преодоления кризисных ситуаций спортсменами разного уровня мастерства.

Ключевые слова: кризис, стрессовая ситуация, конфликтная ситуация, кризисная ситуация, феномен преодоления, критическая ситуация.

INFLUENCE OF THE SPORTSMEN'S SKILLS ON THE FREQUENCY USING OF VARIOUS STRATEGIES TO OVERCOME CRISIS SITUATIONS

Sytnik G.V., Specialist of the Faculty of Training of Scientific and Pedagogical Workers, Post-Graduate Student of the Psychology Department;
Andreev V.V., Associate Professor, Department of Psychology,
National State University of Physical Culture, Sport and Health, P.F. Lesgafta

Abstract. The article discusses various strategies of overcoming crisis situations by athletes of different skill levels.

Key words: crisis, stressful situation, conflict situation, crisis situations, overcoming phenomenon, critical situation.

Введение

Проблема преодоления психологических кризисов практически не изучена в современной спортивной психологии. Однако важно знать причины, когда пройдя путь многолетних, порой изнурительных тренировок, спортсмен, выходя на соревнования, не показывает свой наилучший результат. Отсюда вытекает ряд вопросов, один из которых состоит в определении способов преодоления кризисных ситуаций в условиях спортивных соревнований.

Вот почему изучение теоретических и практических аспектов психологии преодолевающего поведения приобретает особую актуальность в наши дни.

Методы

Для данного исследования был применен метод опроса, направленный на изучение психологических кризисов в жизни спортсменов, отношения спортсменов к кризисным ситуациям, особенностей поведения и преодоления ими кризисных ситуаций. В связи с этим был предложен опросник «SACS», предназначенный для изучения стратегий и моделей копинг-поведения как типов реакций личности человека по преодолению стрессовых и кризисных ситуаций, разработанный Стиваном Хобфоллом, адаптированный Н. Водопьяновой [2], также был использован опросник преодолевающего поведения Т.В. Барлас, предназначенный для выявления поведенческих моделей преодоления, учитывающий проблемно-ориентированное преодолевающее поведение, направленное на рациональное разрешение кризиса с помощью конкретных действий [1].

Организация исследования

Проблема преодоления психологических кризисов изучалась в период 2016-1018 года. В качестве испытуемых были привлечены спортсмены разного уровня мастерства из НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Общая численность испытуемых составила 128 человек, из них 31 спортсмен 1-го разряда, 51 спортсмен – КМС, 46 спортсменов – МС.

Результаты исследования и их обсуждение

Для формирования навыков преодоления кризисов необходимы определенные условия, прежде всего, наличие препятствий и преград. Недаром надпись, высеченная на камне в Тибете, гласит: «Научился ли ты радоваться препятствиям?» Препятствия помогают понять, кто же мы на самом деле. Поэтому прежде всего мы решили остановиться на показателях стратегий преодоления, выявленных в результате диагностики испытуемых по методике С. Хобфолла.

Предложенный в 1994 году С. Хобфоллом опросник, содержит девять моделей поведения (стратегии преодоления): импульсивные действия, асоциальные действия, манипулятивные действия, избегание, осторожные действия, ассертивные действия, агрессивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки. Мы предложили спортсменам разного уровня мастерства ответить на утверждения в опроснике SAGS и затем выявить зависимость проявления различных стратегий преодоления кризисных ситуаций от уровня мастерства спортсменов.

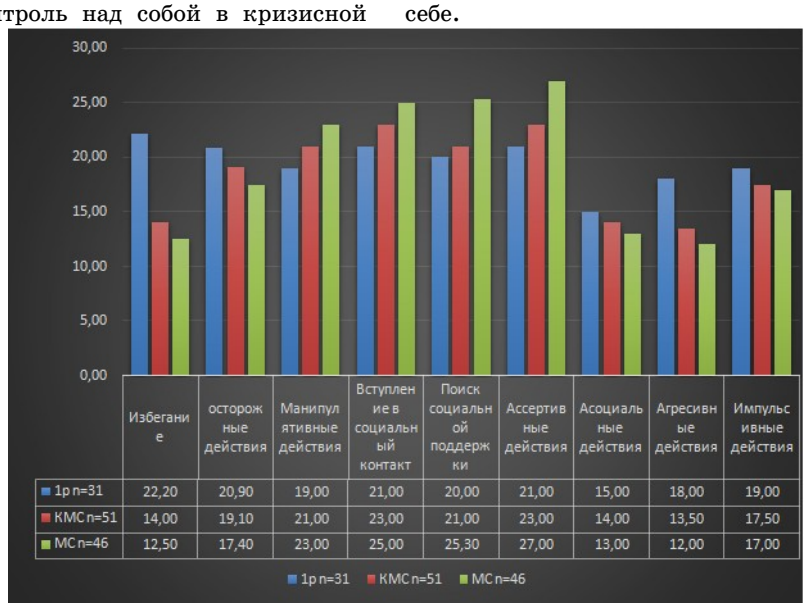
Влияние уровня спортивного мастерства на частоту использования различных стратегий преодоления кризиса показаны на рис. 1.

Выводы

В результате исследования мы пришли к выводу, что спортсмены 1-го разряда выбирают модель поведения «избегание», что говорит о пассивной стратегии преодоления кризиса; среди кандидатов в мастера спорта КМС преобладает модель поведения «вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки», это просоциальные стратегии поведения, а у мастеров спорта доминирует модель поведения «ассертивные действия». И это уже активная стратегия преодоления кризиса. Следует отметить, что ассертивная модель преодоления является наиболее эффективной и

© Сытник Г.В., Андреев В.В., 2019

отражает сущностную роль процесса преодоления. Уверенное (ассертивное) поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собой в кризисной спортивной ситуации, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе.



	Избегание	осторожные действия	Манипулятивные действия	Вступление в социальный контакт	Поиск социальной поддержки	Ассертивные действия	Асоциальные действия	Агресивные действия	Импульсивные действия
1p n=31	22,20	20,90	19,00	21,00	20,00	21,00	15,00	18,00	19,00
КМС n=51	14,00	19,10	21,00	23,00	21,00	23,00	14,00	13,50	17,50
МС n=46	12,50	17,40	23,00	25,00	25,30	27,00	13,00	12,00	17,00

Рисунок 1 – Влияние уровня спортивного мастерства
на частоту использования различных стратегий преодоления

Список литературы

1. Козлов, В. В. Работа с кризисной личностью: методическое пособие [Текст] / В.В. Козлов. – М., 2007.

2. Шаров, А.С. Переживание кризиса в развитии личности: методическое пособие [Текст] / А.С. Шаров. Омск: Издательство ОмГТУ, 2005. – 260 с.

3. Шихи, Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста [Текст] / Г. Шихи. – СПб.: Ювента, 1999.

Bibliography

1. Kozlov, V. V. work with crisis personality: methodical manual [Text] / V. V. Kozlov. – M., 2007.

2. Sharov, A. S. Experiencing a crisis in the development of personality: Handbook [Text] / A. S. Sharov. Omsk: Omstu Publishing House, 2005. – 260 p.

3. Shihi, G. Age crises. Stages of personal growth [Text] / G. Shihi. – SPb.: Juventus, 1999.

Информация для связи с авторами:
galya2828@mail.ru

СЕРИЯ: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 14.03.11)

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА, КУРОРТОЛОГИЯ И ФИЗИОТЕРАПИЯ

УДК 616.003.9

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ГИСТОХИМИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ (В ПОМОЩЬ МОЛОДОМУ УЧЕНОМУ)





Атякшин Дмитрий Андреевич,
доктор медицинских наук, директор НИИ экспериментальной биологии и медицины, Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко;
Корденко Анатолий Николаевич,
доктор медицинских наук, профессор, Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. В работе рассмотрены правила организации медико-биологического исследования, основные процедуры гистохимического анализа, возможная область решаемых задач, критерии оценок результатов исследования.

Ключевые слова: гистохимия, эксперимент, методики исследования

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE ORGANIZATION HISTOCHEMICAL RESEARCH IN BIOMEDICAL EXPERIMENT (TO HELP THE YOUNG SCIENTIST)

Atyakshin D.A. Dr. Medical Sci., Director Research Institute of Experimental Biology and Medicine , Voronezh State Medical University;
Kordenko A.N. Dr. Medical Sci. Professor,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The paper deals with the rules of organization of medical and biological research, the main procedures of histochemical analysis, the possible area of the problems to be solved, the criteria for evaluating the results of the study.

Key words: histochemistry, experiment , research methods

Современная наука о здоровье все глубже внедряется в сферу интимных явлений, происходящих в тканях здорового и больного организма. При этом все чаще используются методы гистохимического исследования.

Представленная работа, по сути, является обобщением опыта работы профессиональных гистохимиков с учеными (биологами и медиками), впервые начинающими углубленное изучение процессов, происходящих в здоровых и больных тканях. Она преследует цель дать знания о возможностях гистохимии, научить правильно ставить перед специалистом задачу, планировать и контролировать исследование. Желающих получить более глубокие знания отсылаем к работам [1; 2; 3; 4] и другим.

Гистохимия – это наука о пространственной организации метаболических процессов в тканях и клетках живых организмов. Как и любая наука, она имеет собственную область решаемых задач, параметры которой определяются достоинствами и ограничениями существующих гистохимических методик. Основным (эксклюзивным) достоинством гистохимии является возможность получить данные не только о содержании химических веществ, но и об их распределении в тканях и клетках *insitu*, о существующих градиентах, о неоднородности и взаимоотношениях метаболических компонентов. К числу особенностей, ограничивающих использование гистохимических методов, относится дороговизна исследования, связанная, в первую очередь, не с ценой реактивов и приборов, а с высокой стоимостью (трудностью) получения материала для исследования. Ведь для этого, как правило, необходимо провести травмирующую биопсию или аутопсию.

Важнейшим этапом научного исследования является поиск критериев информативности. Выбор объекта (органа) и метаболического показателя определяется эрудицией исследователя, существующими научными данными об их роли в обеспечении функций организма. Другой вопрос, какие градации показателей считать критерием здоровья? В большинстве случаев принято считать, что возврат к норме (соответствие исходному показателю) есть аналог выздоровления. Для этого необходимо сопоставить полученные в эксперименте данные с данными заведомо здорового человека или используемого лабораторного животного. Поэтому обязательным является создание группы “биологического контроля”. Эксперименты на животных лишь немного увеличивают объем работы. Но при исследовании человека требование с научной целью нанести травму (взять биопсию) здоровому человеку составляет серьезную этическую проблему. Выходом может быть создание группы добровольных, юридически оформленных доноров материала. С большой осторожностью контрольным можно считать материал от жертвы несчастного случая или другого заболевания.

Оставим в стороне вопрос – может ли вообще быть бесследный возврат к исходному состоянию? Но как быть при исследовании эффективности тренировки, методов повышения уровня здоровья, смысл которых

© Атякшин Д.А., Корденко А.Н., 2019

состоит в улучшении обмена веществ и при которых не должно наблюдаться возврата к исходному состоянию? Повышение или снижение показателя может быть признаком положительного эффекта тренировки только в сопоставлении с широким кругом физиологических показателей, если оно не снижает другие проявления жизнедеятельности и в конце концов продолжительность жизни.

Какие же задачи исследователь может ставить перед специалистом-гистохимиком, какие вещества можно идентифицировать и измерить в срезах? Приведем минимальный список.

1. Нуклеопротеиды: ДНК в ядре с исчислением плоидности и РНК в ядрышке и цитоплазме.
2. Углеводы: гликоген, нейтральные и кислые гликозаминогликаны (мукополисахариды), в том числе, гиалуроновая кислота, хондроитинсульфат, гепарин.
3. Липиды: нейтральные жиры, фосфолипиды, холестерин.
4. Белки, в том числе, содержание дисульфидных и аминогрупп. Возможно иммуногистохимическое выявление специфических белков – маркеров пролиферативной активности, гормонов и других.
5. Неорганические вещества (железо, кальций, тяжелые металлы), пигменты (желчные пигменты, меланин), катехоламины.

Кроме того, возможно и широко используется гистохимическое выявление активности ферментовоксидоредуктаз, в том числе ферментов гликолиза, цикла Кребса, пентозофосфатного пути; гидролитических ферментов, в том числе неспецифических кислой и щелочной фосфатазы, химазы, ацетилхолинэстеразы и других.

Возможность применения других гистохимических методов может быть рассмотрена.

Этапы гистохимического исследования

Гистохимическое исследование представляет собой сложную, многоступенчатую процедуру. Оно состоит из этапа взятия материала для исследования, подготовки тканей и изготовления срезов, окраски препаратов и их микроскопического анализа. Этап взятия материала – это, может быть, самый важный этап, который должен выполняться самим исследователем или при его деятельном участии. Он должен производиться:

– максимально быстро;

– по соображениям безопасности во влагонепроницаемых перчатках, которые для минимального сдавления материала должны быть тонкими и иметь шероховатую поверхность;

– вырезание кусочков из органа производить тонким острым инструментом, желательно на весу;

– образец должен содержать не только зону возможной патологии, но и окружающую ткань. В то же время необходимо избегать больших размеров образцов, поэтому желательно брать несколько проб из разных участков ткани;

– материал должен быть промаркирован с указанием номера протокола опытов и необходимой плоскости резания на микротоме.

Следующий этап состоит в подготовке материала к получению оптически прозрачных срезов при максимальном сохранении концентрации и локализации изучаемых параметров. Это достигается путем фиксации и уплотнения материала. Возможны два варианта процедур: химическая фиксация с последующим уплотнением и замораживание.

Химическая фиксация направлена на прекращение обмена веществ в ткани, преимущественно за счет денатурации белков – ферментов. Достоинством такой фиксации является максимальное сохранение структур ткани и возможность длительного хранения для изучения материала. В качестве фиксатора чаще всего используются формалин и этиловый спирт – в чистом виде или в смесях с буферами, кислотами, солями тяжелых металлов и др. Время фиксации, в зависимости от целей, варьируется от нескольких минут до нескольких суток. Обязательным требованием является то, что объем фиксатора должен превышать объем фиксируемого материала не менее чем в 20 раз. При этом материал должен быть полностью доступен действию фиксатора, свободно перемещаться в нем, желательно перемешивание и смена фиксатора. Температура фиксатора должна быть возможно более низкой.

Другим способом временной консервации материала является замораживание образцов. Его достоинством является возможность быстрого изготовления препаратов для исследования, возможность сохранения и последующего исследования активности ферментов. Однако длительное сохранение материала представляет определенные трудности. Кроме того, необходимо помнить, что в процессе замораживания образуются кристаллы льда, которые могут существенно повредить структуру ткани. Для уменьшения повреждения рекомендуется, возможно более быстрое, замораживание в жидком азоте или хотя бы в твердой углекислоте, приборах глубокого охлаждения. Еще одним ограничением является невозможность использования больших фрагментов материала из-за появления повреждений (трещин) в материале в связи с большим градиентом температуры.

Уплотнение при химической фиксации представляет собой довольно длительную процедуру (до нескольких суток) и заканчивается заливкой материала в пластические среды (парафин или пластмассы), где они могут храниться годами без потери и диффузии веществ. В момент заливки настоятельно рекомендуется исследователю самому присутствовать и обеспечивать необходимую ориентацию образцов. При замораживании материала он сразу получается достаточно плотным, доступным резке, и дополнительного уплотнения не требуется. Особый случай составляет исследование костной ткани, плотность которой слишком велика. В этом случае приходится снижать плотность посредством декальцинации образцов.

Следующим этапом лабораторной работы является изготовление тонких срезов. Квалифицированный лаборант может изготавливать срезы толщиной в 1-2 микрометра. Однако не всегда нужно стремиться к минимальной толщине, так как контрастность продуктов гистохимической реакции может оказаться недостаточной. Обычно рекомендуется толщина срезов от 4 до 10 микрометров.

Финалом подготовительных процедур является окрашивание (визуализация, идентификация) исследуемых веществ или проявлений их активности. Готовые препараты обладают различной степенью стойкости – от нескольких часов до многих лет, поэтому исследователь должен четко представлять имеющийся у него запас времени для исследования.

Наконец наступает этап микроскопического исследования препаратов. Он может осуществляться различными способами. Прежде всего, производится визуальный просмотр для проверки качества препаратов и выбора (ориентации) участков будущего исследования. При этом необходимо отметить расположение конечных продуктов гистохимической реакции по отношению к тканевым и клеточным структурам. Возможны 3 варианта анализа препаратов:

– подсчет окрашенных структур (клеток, ядер и др.);

– планиметрическое исследование размеров и формы структур, содержащих изучаемые вещества;

– определение количества (оптической плотности) окрашенного вещества.

Все эти процедуры можно выполнять субъективными методами оценки, однако в современной гистохимии достаточно хорошо разработаны методы, аппараты и программы для объективного машинного получения количественных результатов.

Завершая изложение, необходимо сказать, что современная гистохимия активно внедряется в область электронной микроскопии, иммуногистохимии. Однако электронно-микроскопическому исследованию всегда должно предшествовать изучение ткани на уровне световой микроскопии. Поэтому обозначенные в нашей статье умения организовывать гистохимическое исследование и анализировать полученные результаты всегда будут актуальными.

Список литературы

1. Атякшин, Д.А. О значении преподавания основ иммуноморфологии и гистохимии в высшем медицинском образовании [Текст] / Д.А. Атякшин, Н.Т. Алексеева, А.А. Филин // Медицинское образование в XXI веке. – Витебск, 2017. – С. 256-258.

2. Бухвалов, И.Б. Гистохимия [Текст] / И.Б. Бухвалов, Д.А. Атякшин, Т.В. Павлова, М. Тиманн.– Воронеж: Научная книга, 2018. – 240 с.

3. Лилли, Р. Патогистологическая техника и практическая гистохимия [Текст] / Р. Лилли. – М.: Мир, 1969. – 421 с.

4. Пирс, Э. Гистохимия теоретическая и прикладная [Текст] / Э. Пирс. – М.: Иностранная литература, 1962. – 966 с.

Bibliography

1. Atyakshin, D. A. On the importance of teaching the basics of immunomorphology and histochemistry in higher medical education [Text] / D. A. Atyakshin, N. T. Alekseeva, A. A. Filin / / Medical education in the XXI century. – Vitebsk, 2017. – P. 256-258.

2. Bukhvalov, I. B. Histochemistry [Text] / I. B. Bukhvalov, D. A. Aleksin, T. V. Pavlova, M. Timan. – Voronezh: Scientific book, 2018. – 240 p.

3. Lilly, R. Pathohistological technique and practical histochemistry [Text] / R. Lilly. – M.: World, 1969. – 421 p.

4. Pierce, E. Histochemistry, theoretical and applied [Text] / E. Pierce. – M.: Foreign literature, 1962. – 966 p.

Информация для связи с авторами:
anatomy55@mail.ru

УДК 616

ПОКАЗАНИЯ КИСЛОРОДНОЙ САТУРАЦИИ И ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛИСТОК ПРИ ДОЗИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ





Горлова Светлана Николаевна,
кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр,
Воронежский государственный институт физической культуры;
Бортникова Светлана Анатольевна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры;
Лихачева Валерия Станиславовна,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой спортивных дисциплин,
Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. В статье рассматривается динамика показателей срочной адаптации кардиореспираторной системы студенток-баскетболисток после дозированной физической нагрузки анаэробно-гликолитической направленности. Полученные в исследовании данные свидетельствуют о высоком уровне адаптации спортсменок к предложенной тестирующей нагрузке в соревновательном периоде подготовки команд.

Ключевые слова: команда, студенческая лига, студентки-баскетболистки, сатурация, частота сердечных сокращений, адаптация.

INDICATIONS OF AN OXYGEN SATURATION AND HEART RATE AT SPORTSWOMEN-BASKETBALL PLAYERS AT THE DOSED PHYSICAL ACTIVITY

Gorlova S.N., Cand. Biology Sci., Associate Professor of the theory and technique of sports,
Voronezh State Institute of Physical Culture;
Bortnikova S.A., Cand. Pedag. Sci., Associate Professor of the Theory and Technique of Physical Culture
Likhacheva V.S., Cand.Pedag.Sci., Associate Professor, Head of the Department of Sports Disciplines
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. In article dynamics of indicators of urgent adaptation of a cardiorespiratory system of basketball players students after the dosed physical activity of anaerobic and glycolytic orientation is considered. The data obtained in a research confirms the high level of adaptation of sportswomen to the offered testing loading in the competitive period of training of teams.

Key words: command, student's league, students-basketball players,oxygen saturation, heart rate, adaptation.

Проблема адаптации двигательного аппарата спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности является актуальной в спортивной физиологии. На тренировках спортсменам приходится сталкиваться с адаптацией к физическим нагрузкам самой различной направленности, координационной сложности, интенсивности и продолжительности, использованием широчайшего арсенала упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, психических функций [3].

Резервные возможности организма тесно связаны с функциональной адаптацией спортсменов, находящихся постоянно под влиянием систематических физических нагрузок. Мобилизация резервного адаптационного потенциала существенно зависит от мощности физической активности [1; 4].

Существует гипотеза о связи динамических процессов организма с деятельностью различных уровней системы управления физиологическими функциями (Баевский Р.М., Чернышов М.К., 1970). Учитывая тот факт, что организм постоянно находится в условиях изменения внешней и внутренней среды нужно подчеркнуть роль границ гомеостатических возможностей, в пределах которых возможны колебания без нарушения функций (Кассиль Г.Н., 1966, 1983; Вейн А.М., 2000). Данное утверждение позволяет говорить об адаптационных реакциях как о проявлении различных стадий общего адаптационного синдрома (Силье Г., 1961), а система кровообращения может рассматриваться как чувствительный индикатор адаптационных реакций целостного организма (Парин В.В., 1967) [2].

Целью нашей работы было провести исследование и выявить особенности срочной адаптации кардиореспираторной системы студенток-баскетболисток, обучающихся в разных вузах по физкультурно-спортивной направленности.

В начале соревновательного периода подготовки было проведено исследование, в котором приняли участие две команды студенток-баскетболисток, обучающихся в Воронежском государственном институте физической культуры (ВГИФК) и на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности Воронежского государственного педагогического университета (ВГПУ). Все испытуемые девушки в количестве 26 человек входят в составы сборных команд студенческой лиги, выступающих в городских, областных соревнованиях и в первенстве Ассоциации студенческого баскетбола.

Студентки-баскетболистки ВГИФК в количестве 14 человек, выпускницы специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 9 (СДЮСШОР), имеющие I спортивный разряд и КМС, – более опытные и профессионально подготовленные. В команде ВГПУ (12 человек) лишь треть студенток-баскетболисток имеют квалификацию (I-III разряды).

На начальном этапе подготовки каждой команды тренерами был определен объем тренировочной нагрузки. В процессе подготовки использовались методы и методические приемы, направленные на эффективное развитие скоростно-силовых способностей, скоростно-силовой выносливости за счет включения в занятия сопряженного метода, метода «круговой тренировки» и т.п.

© Горлова С.Н., Бортникова С.А., Лихачева В.С., 2019

В конце предсоревновательного этапа для выявления срочной адаптации кардиореспираторной системы студенток-баскетболисток в качестве показателей были использованы: частота сердечных сокращений и кислородная сатурация как показатель, отражающий процент насыщения гемоглобина крови кислородом.

В качестве дозированной физической нагрузки было предложено упражнение анаэробной направленности, связанное с развитием скоростно-силовой выносливости в баскетболе. Тестирующее задание включало два упражнения в бросках, следующих одно за другим без перерыва. Первое упражнение включало челночный бег на дистанции от одной 3-хочковой линии до другой с броском по кольцу в течение 3-х минут. По окончании данного упражнения игрок продолжал челночный бег в течение 1-ой минуты между штрафными линиями, выполняя один бросок на каждом кольце. Обязательным условием теста было выполнение не менее 20 дальних бросков и 12 штрафных бросков с результативностью не менее 40-50%. До начала и по окончании теста нами были проведены измерения показателей сердечного ритма (ЧСС) и степени насыщения кислородом гемоглобина артериальной крови (%SpO2) при помощи пульсоксиметра «ONYX»– 8500.

Измерения ЧСС и % SpO2 в динамике позволяли нам оценить особенности срочной адаптации кардиореспираторной системы баскетболисток-спортсменок разных вузов после дозированной физической нагрузки анаэробно-гликолитической направленности.

Результаты исследования, представленные в таблице 1, показывают, что значения ЧСС у баскетболисток ВГИФК и ВГПУ до нагрузки находились в пределах физиологической нормы 70±2 уд/мин. и 74 ± 2 уд/мин., а после нагрузки показатели сердечного ритма увеличились до 180± 2 уд/мин. и 188 ± 2 уд/мин. соответственно.

Таблица 1 – Динамика показателей ЧСС и %SpO2 у студенток-баскетболисток при выполнении дозированной физической нагрузки

Показатели	ЧСС уд/мин M ± m		P	% SpO2 M ± m		P
	ВГИФК (n=14)	ВГПУ (n=12)		ВГИФК (n=14)	ВГПУ (n=12)	
До нагрузки	70 ± 2	74 ± 2	*	98,6±0,1	97,8 ±0,1	*
После нагрузки	180 ± 2	188 ± 2	*	97,4±0,1	96,5±0,1	*

Примечание:
* представлены показатели, в отношении которых не выявлены достоверные межгрупповые различия (p> 0,05)

В ходе исследования определены средние значения насыщения крови кислородом % SpO2 до и после выполнения тестирующего упражнения у баскетболисток двух вузов, которые были практически одинаковы: у девушек из команды ВГИФК – 98,6±0,1 и 97,4±0,1; и соответственно у девушек из ВГПУ – 97,8 ±0,1 и 96,5±0,1. Материалы исследования показали, что изучаемые показатели ЧСС и % SpO2, зафиксированные у баскетболисток двух вузов, достоверно не отличаются (p> 0,05).

Варьирование показателей насыщения кислородом гемоглобина артериальной крови в диапазоне от 95% до 100% считается нормой. Снижение уровня кислорода крови (гипоксемия) ниже 95-93% может наблюдаться в медицинской практике по ряду причин, но в основном при тяжёлых заболеваниях кардиореспираторной системы, а также при ОРВИ и пневмонии.

Выводы. Анализ динамики результатов измерения свидетельствует о высоком уровне адаптации студенток-баскетболисток к предъявленной нагрузке анаэробно-гликолитической направленности. Полученные данные позволяют говорить о том, что у испытуемых спортсменок ВГИФК и ВГПУ наблюдалась динамика показателей ЧСС и % SpO2 в пределах физиологической нормы, а это в свою очередь характеризует процесс мобилизации резервных механизмов компенсации кислородной недостаточности, отсутствие дезадаптационных изменений в организме девушек, а также профессиональную работу тренеров.

Практическая значимость настоящего исследования состоит в том, что в качестве дополнительных критериев текущего функционального состояния организма спортсменок на разных этапах подготовки могут быть использованы показатели сердечного ритма (ЧСС) и степени сатурации кислородом гемоглобина артериальной крови (%SpO2) при помощи пульсоксиметра «ONYX» – 8500.

Список литературы

1. Оптимизация подготовки спортивного резерва в баскетболе на этапе высшего спортивного мастерства [Текст] / Ю.О. Аверясова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 79-80.

2. Егоров, М. В. Состояние сердечно-сосудистой системы и механизмы его регуляции при искривлениях позвоночного столба у девушек 15-16 лет: дис. ...канд. биол. наук [Текст] / М.В. Егоров. – Челябинск: Челябинский гос. пед. ун-т, 2006. – 122 с.

3. Коваленко, Е.В. Особенности долговременной адаптации спортсменов, специализирующихся в карате [Текст] / Е.В. Коваленко, А.В. Бойко // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 11-2. – С. 205-210.

4. Филимонова, С.И. Культурное поле в пространстве физической культуры и спорта вуза [Текст] / А.А. Лотоненко, А.В. Лотоненко, Ю.С. Молодых // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 103-104.

Bibliography

1. Optimization of preparation of sports reserve in basketball at the stage of the highest sports skill [Text] / Y. O. Averianov [et al.] // Theory and practice of physical culture. – 2018. – № 6. – P. 79-80.

2. Egorov M. V. State of the cardiovascular system and mechanisms of its regulation in spinal column curvature in girls aged 15-16 years: dis. ... kand. biol. sciences [Text] / M. V. Egorov. – Chelyabinsk: Chelyabinsk state PED. UN-t, 2006. – 122 p.

3. Kovalenko, E. V. Features of long-term adaptation of athletes specializing in karate [Text] / E. V. Kovalenko, A.V. Boyko // Fundamental studies. – 2013. – № 11-2. – P. 205-210.

4. Filimonova, S. I. Cultural field in the space of physical culture and sports of the University [Text] / S. I. Filimonova, A. A. Lotonenko, A.V. Lotonenko, J. C. Young // Theory and practice of physical culture. – 2018. – № 7. – P. 103-104.

Информация для связи с авторами:
svetlanabortnicova1971@yandex.ru

УДК 616

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МИОПИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ





Муратова Ирина Викторовна,
доцент кафедры физического воспитания
и специальной подготовки;
Извеков Владимир Васильевич,
профессор кафедры физического воспитания
и специальной подготовки;
Извеков Кирилл Владимирович,
доцент кафедры физического воспитания
и специальной подготовки,
Российский университет кооперации,
Саранский кооперативный институт (филиал)

Аннотация. Для корректировки школьной программы по физической культуре с целью проведения профилактики близорукости в работе предложены практические рекомендации и комплексная методика, объединившие такие средства физической культуры, как: специальные зрительные игры, адаптированные спортивные игры, упражнения для ликвидации патологии осанки, специальные упражнения для глаз, статические силовые упражнения. Воздействие на аккомодационный аппарат посредством специальных упражнений является ведущим способом профилактики близорукости в комплексе с другими специальными упражнениями оздоровительного воздействия. Решаются задачи по профилактике сколиоза и коррекции нарушения осанки у школьников младших классов.

Ключевые слова: профилактика, близорукость, комплексная методика, статические силовые упражнения, адаптированные игры, цилиарные мышцы, физическое воспитание, педагогические методы, оздоровительные средства.

THE USE OF HEALTH REMEDIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS FOR THE PREVENTION OF MYOPIA IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Muratova Ir. V., Associate Professor of the Department of Physical Education and Specialized Training,
Izvekov Vl.V., Professor, Department of Physical Education and Special Training,
Izvekov K.V., Associate Professor of the Department of Physical Education and Special Training,
Russian University of Cooperation, Saransk Cooperative Institute (branch)

Abstract. To adjust the school program in physical culture in order to prevent myopia in the work, practical recommendations and a complex technique were proposed that combined such means of physical culture as: special visual games, adapted sports, exercises to eliminate posture pathology, special exercises for. Static strength exercises, adapted sports. The impact on the accommodative apparatus, through special exercises, is the leading method for the prevention of myopia in combination with other special exercises of healing effect. And also the tasks for the prevention of scoliosis and the correction of posture disorders in primary school children are solved.

Key words: prevention, myopia, complex methods, static strength exercises, adapted games, ciliary muscles, physical education, pedagogical methods, wellness facilities.

Введение

В период обучения в школе младшие школьники испытывают повышенное психическое напряжение, которое может спровоцировать стресс и последующие многофункциональные патологии. В настоящее время, по статистическим данным, только 30% школьников не имеют отклонений в состоянии здоровья. Одной из главных причин можно назвать и небольшую моторную деятельность, которая способствует потере адаптационных ресурсов в сочетании с психоэмоциональным напряжением, что обуславливает появление зрительных расстройств. У младших школьников, недостаточно развитых на физическом уровне, миопия формируется гораздо чаще и стремительно прогрессирует. С целью профилактики используют специальные упражнения, направленные на укрепление мышц глаз, спины и шеи, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Из-за несовершенства диоптрической силы глаза у детей младшего школьного возраста чаще всего прослеживается миопия [1].

Некоторые ученые отмечают, что использование физических упражнений способствует снятию умственного утомления и профилактике близорукости. Но рекомендуемая программа по физической культуре для средних общеобразовательных учебных заведений никак не учитывает использование средств оздоровительно-коррекционной гимнастики, направленной на сохранение зрительных функций. Введение в учебную программу данного раздела осложняется неимением соответствующей систематизации и надлежащей классификации упражнений профилактической ориентированности.

Целью исследования является внедрение системного подхода использования оздоровительных средств в учебном процессе для профилактики миопии у младших школьников.

Методы и организация исследования

В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод практических действий, метод математической статистики.

Специально разработанные комплексы физических упражнений, воздействуя на определенные группы мышц, благоприятно влияя на отдельные системы, тем самым улучшая функции организма и укрепляя его в целом, одновременно повышают специфическую работоспособность мышц глаза. К сожалению, в теории и методике физической культуры до сих пор отсутствует

© Муратова И.В., Извеков В.В., Извеков К.В., 2019

системный подход конкретного воздействия средств физической культуры, который влияет на улучшение зрительных функций школьников. Офтальмологам приходится заниматься коррекцией и лечением уже имеющихся патологий, поэтому профилактикой миопии в большей степени должны заниматься образовательные учреждения.

Экспериментальный анализ согласно исследованию физического формирования и функциональной подготовленности младших учеников был проведен на базе ГК ОУ РМ «Ардатовская общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями зрения» и МБОУ «Ардатовская СОШ» с сентября по октябрь 2016 года. Экспериментальную группу составили 22 ученика младших классов (3-го класса): одиннадцать мальчиков и одиннадцать девочек. В состав контрольной группы были отобраны 24 ученика, имеющие нормальное зрение: двенадцать девочек и двенадцать мальчиков.

Эксперимент протекал в 3 этапа: на первоначальном этапе проведен анализ физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста, на втором проведено изучение функционального состояния аппарата глаза у школьников экспериментальной и контрольной групп, на 3-ем – установлены педагогические условия повышения приспособления к физическим нагрузкам школьников с нарушениями зрения.

Результаты и их обсуждение

Занятия по физической культуре проводились на таких формах физического воспитания, как: динамический час или подвижная перемена, утренняя гигиеническая зарядка, физкультпаузы, самостоятельная подготовка.

Во время школьных занятий школьников главными типами активного отдыха считались кратковременные физические упражнения с включением специализированных упражнений для глаз и методик для снятия физического и психического напряжения. Из их числа: физкультминутки – осуществление физических упражнений в распорядке учебного дня, что обеспечивало предотвращение наступающего зрительного, интеллектуального и позного утомления и совершенствовало гемодинамику головы и глаз в частности. В физкультпаузах школьники выполняли специальные упражнения для глаз и на поддержание осанки.

На уроках физкультуры выполнялись упражнения для воспитания силовой статической выносливости мускулов тела и упражнения с целью формирования осанки, которые улучшают гиподинамику верхних частей туловища, стимулируют лимфатический, венозный и артериальный кровоток, улучшают снабжение тканей кислородом; спортивные и подвижные игры по обычным правилам; аэробная подготовка или ритмическая зарядка. Профилактика миопии заключается в том, что силовые статические упражнения способствуют нормализации осанки, а это важно для сохранения нормальной рабочей позы при зрительной работе сидя, что способствует снижению позного и зрительного утомления. Спортивные и подвижные игры тренируют аккомодацию и периферическое зрение, поддерживая обычный запас относительной аккомодации и периферическое зрение. Аэробная подготовка улучшает гемодинамику глаза, что также немаловажно для профилактики миопии [4].

У детей с малым запасом аккомодации методика занятий на уроках физической культуры отличается тем, что взамен спортивных игр согласно общим правилам они занимаются адаптированными играми и игровыми упражнениями.

На подвижной перемене рекомендуются упражнения для развития осанки, спортивные и подвижные игры по общим правилам, аэробная подготовка циклическими упражнениями. В процессе опыта у детей с малым резервом аккомодации применялись специальные упражнения для тренировки аккомодации и внешних мышц глаза, адаптированные спортивные игры, специальные зрительные игры, адаптированные подвижные игры, статические силовые упражнения с целью развития правильной осанки и укрепления мышечного корсета спины [5].

В утренней гигиенической гимнастике для профилактики миопии младшие школьники применяли специальные упражнения на тренировку аккомодации, наружных мышц глаза и упражнения на осанку. Ребята с малым резервом аккомодации выполняли специальные упражнения для мышц глаз, общеразвивающие дыхательные и корригирующие упражнения, элементы самомассажа глаз и мышц шеи. Большое внимание оказывали обучению правильного дыхания, соотношению дыхательных и корригирующих упражнений, упражнений для тренировки мышц спины. Упражнения выполняли лежа, создавая предпосылки для разгрузки позвоночника. Темп выполнения медленный и средний. Применяли упражнения для расслабления, так как метод напряжения мышц антагонистов в фазе отдыха между основными упражнениями, дает самый большой эффект. Эти упражнения положительно влияют на работу внутренних органов, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Школьники экспериментальной группы строго выполняли все виды упражнений под контролем учителя и родителей в свободное от учебы время. Ученики контрольной группы могли по желанию отступать от предложенной нагрузки или выполнять специальные упражнения не в полном объёме.

Как известно, неправильное отношение тонуса симметричных мышц, приводит к сутулости и другим функциональным нарушениям осанки. В создании мышечного корсета участвуют мышцы – разгибатели туловища и мышцы брюшного пресса, определить их функциональное состояние на предмет силовой выносливости можно с помощью специальных упражнений, используемых для детей младшего школьного возраста. У всех детей экспериментальной группы прослеживалось нарушение осанки, а у трех школьников диагностировали сколиоз третьей степени. Для оценки физического развития, в частности для определения уровня статической выносливости, мы использовали метод педагогического тестирования, который состоял из двух тестовых заданий: определения статической выносливости околопозвоночных мышц (упражнение лодочка); определения статической выносливости абдоминальных и внутренних мышц живота (прогиб спины из седа, согнув ноги до 45°). Результат определялся в секундах по продолжительности времени удерживания позы. Данные измерения выражались во времени, соответствовали объективным величинам.

Сравнив показатели физического развития детей со сниженным запасом относительной аккомодации до и после эксперимента можно сделать вывод, что при применении специальных средств физического воспитания и комплексной методики у детей младшего школьного возраста значительно улучшились показатели статической выносливости. Определенно, укрепление постуральных и абдоминальных мышц должно способствовать предупреждению появления и прогрессирования миопии.

Для суждения об эффективности исследованной комплексной методики изучались характеристики резерва относительной аккомодации и поля зрения школьников 9 лет в начале и в завершения исследования (табл. 1 и 2). На основании полученных данных отметим, что у учеников контрольной группы запас аккомодации за 9 месяцев эксперимента значительно не изменился, а у 12 школьников стал ниже нормы. Прирост во второй группе составил 19% ($t=7,03$; $P<0,0001$).

Таблица 1 – Изменения запаса относительной аккомодации (дптр) у детей 9 лет

№ п/п	Группы		Количество	Запас относительной аккомодации (дптр)			
				До начала эксперимента	После эксперимента	t	P
1	Без миопии	с нормальным запасом относительной аккомодации	24	3,01 ± 0,09	3,0 ± 0,20	0,13	> 0,05
2		со сниженным запасом относительной аккомодации	22	1,28 ± 0,08	3,60 ± 0,32	7,03	<0,0001

Таблица 2 – Изменение поля зрения у детей 9 лет

№ п/п	Групп		Число глаз	Средняя величина поля зрения (M ± m)			
				До эксперимента (M ± m)	После эксперимента	t	P
1	Без миопии	с патологий нормальными запасом относительной аккомодации	48	70,9 ± 2,10	69,1 ± 2,07	0,27	> 0,05
2		со сниженными запасом относительной ак-комодации	44	68,0 ± 1,50	72,0 ± 1,20	2,08	< 0,05

Результаты исследования поля зрения показывают, что при применении комплексной методики у детей со сниженным запасом относительной аккомодации отмечается увеличение поля зрения. Прирост составил во второй группе 6% (t=2,08; P<0,05).

На основании анализа таблиц можно отметить значительную положительную динамику в состоянии аккомодационной способности у школьников. Характерно, что в детском возрасте в период интенсивного роста организма, миопия, как правило, прогрессирует. Чем меньше возраст, тем больше ослабление аккомодационной способности и тем самым сложнее она подается тренировке. Необходимо профессионально и систематически применять тренировочные упражнения для цилиарной мышцы у детей младшего возраста.

В целях усовершенствования профилактики близорукости у школьников младших классов была предложена методика, объединившая такие средства физической культуры, как: специальные зрительные игры, адаптированные спортивные игры, упражнения для ликвидации патологии осанки, специальные упражнения для глаз. У детей со сниженным запасом относительной аккомодации значительно улучшился показатель запаса относительной аккомодации и в среднем достиг 3,0 диоптрий, а также произошли изменения в границах поля зрения в лучшую сторону. Была установлена взаимосвязь функционального состояния мышц спины, шеи и брюшного пресса с показателями запаса относительной аккомодации. Воздействие на аккомодационный аппарат посредством специальных упражнений является ведущим способом профилактики близорукости в комплексе с другими специально подобранными упражнениями направленного воздействия. У детей с нормальным зрением, систематически выполнявших предложенный комплекс средств физической культуры, зрение оставалось на должном уровне. Исключение составили 12 школьников, выполнявших задание от случая к случаю, их запас аккомодации стал ниже нормы. При использовании разработанной единой методики, включающей общеразвивающие, специальные и дыхательные упражнения в комбинации с упражнениями для цилиарной мышцы, происходит улучшение функций глаза при близорукости. А также решаются задачи по профилактике сколиоза и коррекции нарушения осанки у школьников младших классов.

Список литературы

1. Аветисов, Э. С. Близорукость [Текст] / Э.С. Аветисов. – М. : Медицина, 1999. – 287 с.

2. Зиндяева, Т. Н. Профилактика близорукости у младших школьников [Текст] / Т.Н. Зиндяева // Начальная школа. – 2011. – № 12. – С. 16-19.

3. Мкртчян, Л.А. Профилактика заболеваний глаз средствами физической культуры [Текст] / Л.А. Мкртчян // Сборник материалов международных научно-практических конференций / под редакцией А.А. Коротких. – М., 2018. – С. 129-133.

4. Шиндина, И. В. Методика профилактики близорукости у школьников средствами физической культуры : учеб.-метод. пособие [Текст] / И.В. Шиндина ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 101 с.

5. Шиндина И. В. Совершенствование методических и организационных аспектов проблемы профилактики близорукости у школьников средствами физического воспитания [Текст] / И.В. Шиндина // Гуманитарные науки и образование. – 2016. – № 4. – С. 37-40.

6. Якимова, Е.А. Влияние занятий физической культурой на показатели здоровья, развитие физических качеств и физическую подготовленность учащихся младших классов [Текст] / Е.А. Якимова, В.Н. Киржаев // SCIENCE TIME. – 2017. – №5 (41). – С. 154-160.

Bibliography

1. Avetisov E. S. Myopia [Text] / E. S. Avetisov. – M.: Medicine, 1999. – 287 p.

2. Sindyaeva, Tn. Prevention of myopia in primary school children [Text] / T. N. Sindyaeva // Initial school. – 2011. – № 12. – P. 16-19.

3. Mkrtchyan, L. A. Prevention of eye diseases by means of physical culture [Text] / L. A. Mkrtchyan // Collection of materials of international scientific-

practical conference / under the editorship of A. A. Short. – M., 2018. – P. 129-133.

4. Shindina, I. V. methods of prevention of myopia in schoolchildren by means of physical culture: studies.-method. manual [Text] / I. V. Shindina ; Mordov. GOS. PED. in-T.-Saransk, 2014. – 101 p.

5. Improvement of methodical and organizational aspects of the problem of prevention of myopia in schoolchildren by means of physical education [Text] / I. V. Shindina // Humanities and education. – 2016. – № 4. – P. 37-40.

6. Yakimova, E. A. Effect of physical activity on indicators of health, development of physical qualities and physical fitness teaching pupils of elementary grades [Text] / E. A. Yakimov, V. N. Kiriaev // SCIENCE TIME. – 2017. – №5 (41). – Pp. 154-160.

Информация для связи с авторами:
iv.muratova@mail.ru

УДК 616-007.7 (571.56)

ПОЛОВОЙ ДИМОРФИЗМ В МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ ОРГАНИЗМА ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК РУССКОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)





Старостин Виктор Георгиевич,
кандидат медицинских наук, доцент;
Никифоров Никита Васильевич,
кандидат педагогических наук, доцент
Гурьева Аграфена Валентиновна,
старший преподаватель;
Кривошапкин Петр Иванович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Институт физической культуры и спорта
Северо-Восточного федерального университета
им. М.К. Аммосова;
Никитин Сергей Николаевич,
доктор педагогических наук, профессор,
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени
П.Ф. Лесгафта

Аннотация. Статья посвящена половому различию выявленных морфофункциональных показателей организма русских юношей и девушек, проживающих в Республике Саха (Якутия).

Ключевые слова: морфофункциональные показатели, русские, юноши, девушки, половой диморфизм, достоверно, индекс.

SEXUAL DIMORPHISM IN MORPHOLOGICAL AND FUNCTIONAL INDICATORS OF THE ORGANISM OF BOYS AND GIRLS OF RUSSIAN NATIONALITY RESIDING IN THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

Starostin V.G., Cand. Medical Sci., Associate Professor;
Nikiforow N.V., Cand.Pedag. Sci., Associate Professor;
Institute of Physical Culture and Sports of the North-Eastern Federal University;
Gurieva A.V., senior lecturer Department of Physical Education;
Krivoshapkin P. I., Cand.Pedag. Sci., Associate Professor;
Institute of Physical Culture and Sports of the North-Eastern Federal University;
Nikitin S.N., Dr.Pedog. Sci., Professor,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health

Abstract. The article is devoted to the sexual difference of Russian young men and women living in the Republic of Sakha (Yakutia), identified by morphofunctional indices of the organism.

Key words: morphofunctional indices, Russian, young people, girls, sexual dimorphism, authentically, index.

Введение. Половой диморфизм проявляется в общих габаритных размерах тела, наблюдается и в массе тела. Существует ряд противоречивых гипотез, например, таких как полигинные. Ряд исследователей считает, что выраженность полового диморфизма человека зависит и от условий жизни: известно, что мужчины сильнее, чем женщины реагируют на неблагоприятные факторы среды.

Ослабление полового диморфизма современного человека происходит в сфере телосложения. В последние десятилетия учеными регистрируются нарушения репродуктивной функции мужчин из-за снижения уровня тестостерона и относительной эстрогенизации. Сглаживание полового диморфизма происходит, так как возрастает число андрогинных мужчин и женщин как более адаптированных к условиям современной цивилизации. Таким образом, некоторое ослабление полового диморфизма в соматических показателях связано с изменениями гормонального статуса.

Эволюционные преобразования идут через мужской пол, который, утрачивая стабильность, приобретает прогрессивные черты.

Целью является выявление полового диморфизма в морфофункциональных показателях организма юношей и девушек русской национальности.

Методы и организация исследования. Нами были обследованы 336 студентов 1 курса СВФУ, 18-19 лет, из них 174 юношей и 162 девушки русской национальности из разных районов Якутии.

Исследования проводились по комплексной программе с выявлением антропометрических, функциональных, соматических и конституциональных признаков по стандартной методике.

Результаты и их обсуждение

Сравнительный анализ основных морфофункциональных показателей организма юношей и девушек русской национальности выявил следующие различия по основным показателям, а именно по длине тела превосходство юношей было на 12,38 см (табл. 1) по массе тела – на 8,75 кг, по ОГК на 5,15 см, все с достоверной разницей ($P<0,001$). По другим показателям, таким как экскурсия легких (0,89 см, $P<0,05$), ЖЕЛ (996,91 мл, $P<0,001$), выявлены также достоверные различия. Показатели жизненного индекса оказались ниже нормы как у юношей, так и у девушек, также имели достоверные различия ($P<0,001$), в пользу юношей. Сила правой и левой кисти у юношей и девушек имела разницу 20,34 кг и 18,67 кг соответственно и была достоверной ($P<0,001$). Индекс силы правой кисти у юношей был в пределах нормы, у девушек – ниже нормы. Индекс силы левой кисти в обеих группах был ниже нормы. Становая сила имела достоверную разницу ($P<0,001$), в абсолютных числах разница составила 63,81 кг (2,08 раза). Показатель индекса становой

© Старостин В.Г., Никифоров Н.В., Гурьева А.В., Кривошапкин П.И., Никитин С.Н., 2019

силы у юношей и девушек был ниже нормы. Показатели индекса Кетле имели достоверную разницу (P<0,05), абсолютные показатели в обеих группах были в пределах нормы. По площади тела достоверное (P<0,001) преимущество было у юношей. По поперечным размерам в основном достоверное (P<0,001) преимущество отмечено за юношами, как по акромиальному диаметру на 4,37 см, так и по поперечному диаметру грудной клетки на 2,42 см, а также по переднезаднему диаметру на 2,07 см, только по гребневому диаметру не было достоверной разницы (P>0,05), хотя у юношей этот диаметр был больше на 0,61 см.

Таблица 1 – Морфофункциональные показатели организма

№	Показатели	Русские		P<
		юноши	девушки	
		n = 174 (M ± m)	n = 162 (M ± m)	1-2
1	Длина тела (см)	175,78 ± 1,06	163,40 ± 0,95	0,001
2	Масса тела (см)	65,43 ± 1,35	56,68 ± 1,29	0,001
3	ОГК (см)	87,84 ± 0,80	82,69 ± 0,82	0,001
4	Экскурсия (см)	7,07 ± 0,24	6,18 ± 0,22	0,05
5	ЖЕЛ (см)	3752,47 ± 132,59	2755,56 ± 85,31	0,001
6	Жизненный индекс	57,53 ± 1,81	49,19 ± 1,57	0,001
7	Сила правой кисти (кг)	42,33 ± 1,25	21,99 ± 0,82	0,001
8	Индекс силы правой кисти (%)	65,16	39,28	-
9	Сила левой кисти (кг)	38,71 ± 1,25	20,04 ± 0,79	0,001
10	Индекс силы левой кисти (%)	59,62	35,76	-
11	Становая сила (кг)	122,88 ± 3,65	59,07 ± 2,52	0,001
12	Индекс становой силы (%)	189,66	105,62	-
13	Индекс Кетле	371,64 ± 6,75	346,70 ± 7,40	0,05
14	Индекс Рорера	1,21 ± 0,02	1,30 ± 0,03	0,05
15	Площадь тела	1,81 ± 0,02	1,60 ± 0,02	0,001
16	Акромиальный диаметр (см)	39,43 ± 0,34	35,06 ± 0,33	0,001
17	Поперечный диаметр грудной клетки (см)	26,55 ± 0,26	24,13 ± 0,28	0,001
18	Передне-задний диаметр (см)	18,64 ± 0,29	16,57 ± 0,24	0,001
19	Гребневой диаметр (см)	27,63 ± 0,25	27,02 ± 0,29	-
20	Соматотип по Рису-Айзенку	110,72±1,08	113,43±1,32	-

По показателям соматотипа в обеих группах определяется долихоморфия. Показатель индекса ширины таза у юношей соответствовал 15,7 (узкий таз), у девушек – 16,53 (средний таз). Индекс Таннера у юношей равен 906,6, у девушек – 781,6, что соответствует в обеих группах половому мезоморфизму. Индекс Пинье у юношей равен 22,51, у девушек – 24,03, что соответствует средней крепости телосложения. Индекс грудной клетки у юношей и девушек указывает на долихоморфность и соответствует значениям 49,97 и 50,60. Индекс ширины плеч у юношей равен 22,43 и соответствует мезоморфности, у девушек – 21,45 и соответствует долихоморфности. Показатели индекса Рорера имеют достоверную разницу (P<0,05).

По длиннотным размерам, достоверное (P <0,001) превосходство было у юношей (табл. 2), так по длине корпуса на 4,67 см, по длине руки на 6,17 см, по длине ноги на 6,49 см. Значения «кормического» индекса у юношей составил 52,19, что соответствует туловищу средних размеров, а у девушек – 53,28, что соответствует длинному туловищу. Значения отношения длины верхней конечности к длине тела у юношей составил 43,96, у девушек – 43,51, что соответствует брахиморфности. Значения отношения длины нижней конечности к длине тела у юношей составил 52,29, у девушек – 52,28, что соответствует мезоморфности. Значение индекса Скелии у юношей составил 91,65%, а у девушек – 87,69%.

Таблица 2 – Длиннотные размеры

№	Показатели	Русские		P<
		юноши	девушки	
		n = 174 (M ± m)	n = 162 (M ± m)	1-2
1	Длина тела (см)	175,78 ± 1,06	163,40 ± 0,95	0,001
2	Длина корпуса (см)	91,74 ± 0,52	87,07 ± 0,47	0,001
3	Длина руки (см)	77,28 ± 0,58	71,11 ± 0,50	0,001
4	Длина ноги (см)	91,93 ± 0,78	85,44 ± 0,74	0,001
5	Индекс Скелии (%)	91,65	87,69	-

Половой диморфизм прослеживается в показателях краниометрии с достоверными (P<0,01, P<0,001) различиями, где по всем показателям отмечается преимущество у юношей. Так, по скуловому диаметру – на 0,44 см, по нижнечелюстному диаметру – на 0,36 см, по длине лица – на 0,95 см и по окружности головы – на 1,34 см (табл. 3).

Таблица 3 – Показатели краниометрии

№	Показатели	Русские		P<
		юноши	девушки	
		n = 174 (M ± m)	n = 162 (M ± m)	1-2
1	Скуловой диаметр	12,66 ± 0,11	12,22 ± 0,09	0,01
2	Нижнечелюстной диаметр	11,17 ± 0,09	10,81 ± 0,09	0,01
3	Длина лица	12,42 ± 0,12	11,47 ± 0,10	0,001
4	Окружность головы	56,77 ± 0,24	55,43 ± 0,23	0,001

Индекс формы лица у юношей равен 98,1, у девушек – 93,86, что соответствует показателю узкого лица.

Выводы. Половой диморфизм у юношей и девушек русской национальности проявился почти по всем описанным морфофункциональным показателям с достоверным преимуществом у юношей. Исключение составил индекс Рорера, по которому можно судить, что к экстремальным условиям Севера более приспособлен организм девушек. По индексам отношений длин верхних и нижних конечностей можно говорить об относительно коротких верхних конечностях и средних показателях нижних конечностей. В то же время по индексу Скелии у юношей отмечается длинноногость, у девушек – средненогость. Индекс полового диморфизма (Дж. Таннер) предполагает, что в определенные моменты постнатального периода (отногенеза) имело место непропорциональное развитие некоторых частей тела, здесь определенную роль сыграли внешние и социальные факторы, проявившиеся в частичном сглаживании половых различий или полового диморфизма. У исследованного контингента юношей и девушек выявляется тенденция к астенизации.

Список литературы

1. Геодакян, В.А. Теория дифференциации полов в проблемах человека [Текст] / В.А. Геодакян // Человек в системе наук. – М.: Наука, 1989. – С. 171-189.

2. Геодакян, В.А. Два пола. Зачем и почему? Эволюционная теория пола [Текст] / В.А. Геодакян. – М., 2011.

3. Евтеев, А.А. Проблема полового диморфизма в краниологии: автореф. канд. биол. наук [Текст] / А.А. Евтеев. – М., 2008.

4. Штейнердт, С.В. Морфофункциональное состояние и оптимизация врачебного контроля у студентов юношеского возраста: дисс. на соиск. уч. степ. канд.мед. наук [Текст] / С.В. Штейнерд. – М., 2015.

5. Щедрина, А.Г. Научные основы формирования здорового образа жизни детей и подростков [Текст] / А.Г. Щедрина. – Новосибирск. Сибирский центр деловых технологий, 2014. – 223 с.

6. https://studfiles.net/preview/4019616/

7. http://arheologija.ru/konstitutsiya-i-polovoy-dimorfizm

8. file://localhost/E:

Bibliography

1. Geodakyan, V. A. Theory of gender differentiation in human problems [Text] / V. A. Geodakyan // Human in the system of Sciences. – M.: Science, 1989. – P. 171-189.

2. Geodakyan, V. A. Two sexes. Why? Evolutionary theory of sex [Text] / V. A. Geodakyan. – M., 2011.

3. Evteev, A. A. the Problem of sexual dimorphism in craniology: autoref. kand. biol. sciences [Text] / A. A. Evteev. – M. 2008.

4. Steinert, S. V. Morphofunctional state and optimization of medical supervision of students and youth age]. on competition of a scientific degree. academic step. kand.honey. Sciences [Text] / S. V. Steinert. – M., 2015.

5. Shchedrina, A. G. Scientific bases of formation of a healthy lifestyle of children and teenagers [Text] / A. G. Shchedrina. – Novosibirsk. Siberian center of business technologies, 2014. – 223 p.

6. https://studfiles.net/preview/4019616/

7. http://arheologija.ru/konstitutsiya-i-polovoy-dimorfizm

8. file: / / localhost / E:

Информация для связи с авторами:
nocentr@mail.ru

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Уважаемые коллеги!

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова» приглашает Вас принять участие в Международной научно-практической конференции **«Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики», посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания.** Конференция состоится в период с 14.05.2019 г. по 15.05.2019 г. на базе университета. В конференции примут участие ведущие отечественные и зарубежные специалисты, молодые ученые, аспиранты.

Цель: обмен опытом, обсуждение перспектив и анонсирование результатов научных исследований по вопросам развития физической культуры, спорта и туризма в системе высшего образования.

***Основные тематические направления конференции*:**

1 секция. Современные технологии в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (14 мая).

2 секция. Подготовка спортивного резерва в олимпийских видах спорта в системе высшего образования (14 мая).

3 секция. Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации национальных проектов (14 мая).

4 секция. Психолого-педагогическое и медико-биологическое обеспечение занятий физической культурой и спортом. Антидопинговое образование (14 мая).

5 секция. Студенческая наука (Sportscience), 15 мая, 10.00-13.20.

Ауд. 137, корпус 2.

Для участия в работе конференции приглашаются ученые в области психологии и педагогики физической культуры и спорта, преподаватели высшей школы, действующие спортивные психологи, тренеры и работники физической культуры, студенты, магистранты, аспиранты, докторанты.

Условия участия в конференции.

1. Настоящее информационное письмо является приглашением к участию в конференции.
2. Все расходы по участию в мероприятиях (проезд, питание, проживание) осуществляются за счёт командирующей организации, либо личных средств участников.
3. Публикация статей бесплатная (электронный сборник),каждый автор может опубликовать не более 2-х статей, все статьи будут проверены системой антиплагиат (оригинальность не менее 70%).
4. По результатам конференции будет опубликован сборник материалов с регистрацией в РИНЦ.

Рабочие языки – русский, английский.

Основные мероприятия: доклады-презентации, открытая дискуссионная площадка, мастер-классы, тематические дискуссии, презентация проектов (идей), круглые столы, выставка научных работ, семинар-практикум с организацией экспозиции лабораторного оборудования, курсы повышения квалификации (удостоверение, "Оказание первой помощи" 24 часа", «Антидопинговое обеспечение спортивной деятельности» 72 часа).

Контактная информация:Почтовый адрес: 117997, Российская Федерация, г. Москва, Стремянной пер., д. 36.Контактное лицо:Столяр Константин Эдуардович тел. 89262145294, Шутова Татьяна Николаевна тел. 89671391549, контактное лицо для иностранных авторов – Ким Любовь Геннадьевна тел. 89263483829.

Пленарное заседание ауд. 251, 1 корпус в 10.00. Телефон: (915)013-30-00, E-mail: fizvospreu90@gmail.com

Возможные формы участия:

1. Очное участие с докладом и публикацией статьи.
2. Очное участие в работе конференции без доклада и публикацией статьи.
3. Заочное участие и публикация статьи.

Основные даты конференции:

01.04.2019 г. – окончание приёма научных статей для публикации в сборнике конференции.
14.05.2019 г. – начало работы конференции.
15.05.2019 г. – завершение работы конференции.

Для участия в конференции необходимо до **01 апреля 2019 года** направить в адрес оргкомитета:

– заявку на участие в конференции e-mail: fizvospreu90@gmail.com (отдельный файл, например, Иванов, № секции);

– статью для публикации с указанием названия файла, включающего фамилию автора (ов) и номер секции (например: Иванов № секции).

Подтверждение участия в конференции от организации просим представить в электронном виде (e-mail:) по прилагаемой форме ***до 01 апреля 2019 года.***

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!
Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

УФК по Воронежской области
(ВГПУ л/сч 20316Х29990)
ИНН 3666008174, КПП 366601001
р/сч. №40501810920072000002
ОТДЕЛЕНИЕ ВОРОНЕЖ
БИК 042007001
ОКТМО 20701000
КБК 00000000000000000130

Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414
СВИДЕТЕЛЬСТВО
о регистрации средства массовой информации ПИ ФС77-68303 от 30.12.16,
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Учредитель (соучредители) (адрес): Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный педагогический университет» (394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86),
Лотоненко Андрей Васильевич (394087, Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Морозова, д. 29а, кв. 79)

Подписано в печать 25.03.2019 г.
Формат 60 х 84/8. Печать трафаретная. Цена свободная.
Гарнитура «Таймс». Усл.-печ. л. 18,5. Уч.-изд. л. 17,20.
Тираж 1000 экз. (1-й завод – 70 экз.). Заказ 31.

Дата выхода в свет 26.03.2019 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: kultura.fiz@yandex.ru
Рукописи рецензируются, носители не возвращаются
Отпечатано в издательско-полиграфическом центре ВГПУ.
394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86.